

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **Навчання техніко-тактичним діям баскетболістів
на етапі спортивної спеціалізації**

Виконала: магістр курсу, гр. 8.0179-3с-з
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньої програми Спорт
Куліш Тамара Володимирівна
Керівник к.пед.н., доцент Гальченко Л.В.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2020 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної культури і спорту
_____ А.В. Сватсьєв

« ____ » _____ 2020 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ МАГІСТРУ

Куліш Тамарі Володимирівні

1. Тема проекту (роботи) «Навчання техніко-тактичним діям баскетболістів на етапі спортивної спеціалізації»

керівник к.пед.н., доцент Гальченко Л.В.

затверджена наказом від «30» червня 2020 року № 925-с

2. Строк подання студентом роботи грудень 2020 року

3. Вихідні дані до проекту (роботи). Встановлено, що виявлена на основі розробленого комплексу вправ «орієнтовна основа дії» по системі «основних опорних точок» дозволяє сформувавши у гравців розумову програму дій, стійку до зміни умов діяльності і широті перенесення в ігрові ситуації різного рівня труднощі. Застосування алгоритму навчання баскетболістів техніко-тактичним діям дозволили своєчасно коригувати процес навчання. Результати педагогічного експерименту показали, що правильність виконання ігрових техніко-тактичних дій спортсменами ЕГ, точність завершальних атак достовірно покращилася на 76%; 86,7%. У випробовуваних КГ показники правильності виконання взаємодій, часу виконання, точності виконання завершальних атак відповідно достовірно поліпшився на 20,4%; 33%; 23%. Оцінка змагальної діяльності баскетболістів ЕГ в кінці експерименту продемонструвала достовірне зниження показника варіативності атакуючих дій і зниження річних приростів показників втрат м'яча, кількості набраних очок і ефективності змагальної діяльності.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їй належить розробити)

1) Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми навчання техніко-тактичним діям баскетболістів. 2) Вивчити показники техніко-тактичних дій баскетболістів 12-13 років різних ігрових амплуа на початку і в кінці експерименту. 3) Розробити методику навчання техніко-тактичним діям у нападі та визначити її ефективність. 4) Визначити тренувальні засоби для

навчання техніко-тактичним діям баскетболістів на етапі початкової спеціалізації.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 77 сторінок, 7 таблиць, 13 рисунків, 66 літературних посилань.

6. Консультанти з проекту (роботи) із зазначенням розділів проекту, що їх стосуються

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Гальченко Л.В.		
Літературний огляд	Гальченко Л.В.		
Експеримент. частина	Гальченко Л.В.		
Результати досліджень	Гальченко Л.В.		
Висновки	Гальченко Л.В.		

7. Дата видачі завдання _____ 20 лютого 2019 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Термін виконання етапів проекту	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	лютий, 2019р.	<i>виконано</i>
2.	Вступ. Вивчення проблеми, опрацювання джерел та публікацій	березень 2019р. жовтень 2019р.	<i>виконано</i>
3.	Визначення завдань та методів дослідження	жовтень, 2019р.	<i>виконано</i>
4.	Організація та проведення досліджень	березень 2020р.- вересень 2020р.	<i>виконано</i>
5.	Обробка і аналіз даних, написання висновків, комп'ютерний набір роботи	жовтень, 2020р.	<i>виконано</i>
6.	Підготовка до попереднього захисту на кафедрі	листопад, 2020р.	<i>виконано</i>
7.	Захист дипломної роботи на ЕК	Згідно графіку ЕК	<i>виконано</i>

Студентка _____ Т.В. Куліш

Керівник проекту (роботи) _____ Л.В. Гальченко

Нормоконтроль пройдено _____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	10
1.1 Техніко-тактична підготовка в структурі навчально-тренувального процесу баскетболістів.....	10
1.2 Аналіз сучасних підходів до побудови та навчання техніко-тактичної підготовки на етапі початкової спеціалізації.....	16
1.3 Характеристика спортивної підготовки баскетболістів 12-13 років різного ігрового амплуа.....	24
2 Завдання, методи та організація дослідження.....	34
2.1 Завдання дослідження.....	34
2.2 Методи дослідження.....	34
2.3 Організація дослідження.....	38
3 Результати дослідження.....	39
Висновки.....	60
Перелік посилань.....	62
Додаток.....	69

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 77 сторінок, 7 таблиць, 13 рисунків, 66 літературних посилань.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес і змагальна діяльність баскетболістів 12-13 років.

Мета дослідження – розробити методику навчання техніко-тактичним діям баскетболістів 12-13 років на етапі спортивної спеціалізації.

Методи дослідження – вивчення та аналіз спеціальної навчально-методичної літератури, вивчення та аналіз документальних даних, метод контрольних тестів, педагогічні спостереження, контрольно-педагогічні випробування, методи математичної статистики.

Встановлено, що виявлена на основі розробленого комплексу вправ «орієнтовна основа дії» по системі «основних опорних точок» дозволяє сформувати у гравців розумову програму дій, стійку до зміни умов діяльності і широті перенесення в ігрові ситуації різного рівня труднощі. Застосування алгоритму навчання баскетболістів техніко-тактичним діям дозволили своєчасно коригувати процес навчання. Результати педагогічного експерименту показали, що правильність виконання ігрових техніко-тактичних дій спортсменами ЕГ, точність завершальних атак достовірно покращилася на 76%; 86,7%. У випробовуваних КГ показники правильності виконання взаємодій, часу виконання, точності виконання завершальних атак відповідно достовірно поліпшувалися на 20,4%; 33%; 23%. Оцінка змагальної діяльності баскетболістів ЕГ в кінці експерименту продемонструвала достовірне зниження показника варіативності атакуючих дій і зниження річних приростів показників втрат м'яча, кількості набраних очок і ефективності змагальної діяльності.

БАСКЕТБОЛ, ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ, ІГРОВІ АМПЛУА, ЗАСОБИ, ВПРАВИ, НАПАДНИКИ, ЗАХИСНИКИ, ЦЕНТРОВІ

ABSTRACT

Qualification work consists of 77 pages, 7 tables, 13 figures, 66 references.

The object of research is the educational and training process and competitive activity of basketball players aged 12-13.

The purpose of the study is to develop a method of teaching technical and tactical actions to basketball players aged 12-13 at the stage of sports specialization.

Research methods - study and analysis of special educational and methodical literature, study and analysis of documentary data, method of control tests, pedagogical observations, control and pedagogical tests, methods of mathematical statistics.

It is established that the "approximate basis of action" revealed on the basis of the developed complex of exercises on the system of "basic reference points" allows to form in players the mental program of actions steady against change of conditions of activity and breadth of transfer in game situations of various level of difficulty. The application of the algorithm of training basketball players in technical and tactical actions allowed to timely adjust the training process. The results of the pedagogical experiment showed that the correctness of the performance of game technical and tactical actions by EG athletes, the accuracy of the final attacks significantly improved by 76%; 86.7%. In the tested CG indicators of the correctness of the interaction, execution time, accuracy of the final attacks, respectively, significantly improved by 20.4%; 33%; 23%. Evaluation of the competitive activity of EG basketball players at the end of the experiment showed a significant decrease in the variability of attacking actions and a decrease in the annual increase in ball loss, the number of points scored and the effectiveness of competitive activity.

BASKETBALL, TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS, GAME AMPLUA, MEANS, EXERCISES, FORWARDS, DEFENDERS, CENTER.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ТТД – техніко-тактичні дії

СП – спортивне тренування

см – сантиметри

ЖЕЛ – життєва ємкість легень

ЧСС – частота серцевих скорочень

КГП – кількість гольових передач

Квм – кількість втрат м'яча за гру

КПщ – кількість підбирань під своїм щитом

КПхв – кількість перехоплень

КПчщ – кількість підбирань під чужим щитом

ЗКпм – загальна кількість підборів м'яча

ЗКП – загальна кількість передач

Кк2 – кількість кидків виконаних з 2-х очкової зони

Тк2 – точність кидків у 2-х очкової зони

Тк3 – точність кидків у 3-х очкової зони

Тк2 + 3 – точність кидків з гри

Актуальність. Баскетбол привертає своєю різноманітністю техніко-тактичних прийомів, одночасно – колективізмом і індивідуалізмом і до того ж є, на думку багатьох фахівців, найефективнішим засобом для всебічного фізичного розвитку. Оволодіння техніко-тактичними діями – обов'язкова умова на шляху до підвищення спортивних досягнень. Юні спортсмени продовжують систематично працювати над поліпшенням своєї технічної майстерності. Це пояснюється тим, що жоден з великих спортсменів не досягав такої ідеальної для себе техніки, яка не вимагала б подальшого вдосконалення. При навчанні техніко-тактичним діям необхідно планувати тренувальний процес, поповнювати фонд рухових умінь і навичок, корисних в житті і в спортивній практиці, керуватися багатьма положеннями. По-перше, тренувальні заняття по спрямованості і ступені складності повинні строго відповідати завданням і особливостям побудови етапу підготовки, освоєнню рухових навичок. По-друге, враховувати вікові особливості фізичного розвитку юного спортсмена [1, 2].

Повсюдна професіоналізація українського баскетболу, тенденція припливу провідних спортсменів з-за кордону, багаторічні невдачі збірної країни на міжнародних змаганнях все гостріше ставлять проблему підвищення динамічності та ефективності підготовки кваліфікованого резерву. Для вирішення даного завдання необхідно планомірно готувати спортивні резерви на рівні сучасних вимог, особливо серед чоловічих команд, позиції яких за останні роки значно ослабли [3].

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що універсальна методика навчання технічним прийомам і тактичним діям гри в баскетбол, що склалася роками має істотні недоліками. Так, недостатньо досліджена проблема нових комплексних форм фізичного виховання, які дозволяють заповнити прогалину в освоєнні техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів, які займаються в СДЮСШОР.

Більшість існуючих методик підготовки баскетболістів спираються на

заучування рухових дій без урахування дій противника (в спрощених умовах), без перешкод для засвоєння структури руху [3, 4 та ін.]. Така підготовка закріплює виконання рухових дій в конкретних умовах, де немає протидій з боку противника, а це знижує ефективність дій в варіативних і нестандартних ситуаціях, де противник проявляє високу активність [5]. Зважаючи на це навчально-тренувальний процес носить частково репродуктивний характер.

Крім цього, в даний час спостерігається відсутність єдиних організаційно-методичних орієнтирів, що виконують системо утворюючу функцію в проектуванні і структуруванні наявних в «тренерському арсеналі» технологій навчання техніко-тактичних дій.

Отже, розробка і експериментальне обґрунтування методики навчання техніко-тактичним діям баскетболістів 12-13 років є актуальною темою дослідження.

Мета дослідження – розробити методику навчання техніко-тактичним діям баскетболістів 12-13 років на етапі спортивної спеціалізації.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес і змагальна діяльність баскетболістів 12-13 років.

Предмет дослідження – техніко-тактична підготовка баскетболістів.

1.2 Техніко-тактична підготовка в структурі навчально-тренувального процесу баскетболістів

Тактика – від грецького *taktika* – мистецтво приводити в порядок.

Чітко фіксовані у своїй послідовності способи поведінки соціальних класів, верств, груп, індивіда і т.д. в конкретних ситуаціях для досягнення конкретних цілей, які виступають як ланки реалізації цілей стратегічних. Тактика має своїм результатом якісно нове, явище, яке раніше не існувало, процес, рішення і т.д., більш відповідне конкретній обстановці і здатне забезпечити стратегічний успіх [3, 5].

У теорії спорту визначення поняття «спортивна тактика» трактується неоднозначно. Пов'язано це зі складністю вивчення проблеми. У тактиці відсутня чітко вимірюваний результат. Показники тактичної діяльності не можуть бути виміряні секундами, метрами або кілограмами. Багато процесів приховані від зовнішнього сприйняття і оцінок.

Протягом багатьох років тактику визначали, як сукупність засобів, способів і форм ведення гри і доцільне їх застосування проти конкретного супротивника, в конкретних умовах для досягнення поставленого завдання. Розкриємо деякі поняття, що входять в це коротке визначення.

«Засоби» ведення гри – це раціональне використання технічних прийомів гри в спортивній боротьбі з суперниками.

«Форми» ведення гри – це зовнішній прояв змісту ігрових дій баскетболістів. Вони на кожному відрізку матчу можуть носити або пасивну форму (зонний захист), або більш активну форму (наприклад, дії гравців при щільній особистій опіки суперників по всьому майданчику або на частині поля) [6]. А Я. Гомельський вказує, що тактика – це найважливіша область тренерської діяльності, тренерської творчості.

Ю.І. Кравцов під поняттям тактика – має на увазі значення вибору засобів, форм (способів) і методів ведення гри з урахуванням конкретного

супротивника з метою досягнення перемоги.

В.Г. Войтов дає визначення спортивної тактики, як системи спеціальних знань і умінь, спрямованих на вирішення завдань збору та аналізу інформації, прийняття рішення з метою оптимізації складу і структури основної змагальної справи при різних умовах взаємодії з противником (партнером). Під системою, автор розуміє сукупність елементів, пов'язаних між собою і становлять єдине ціле.

Тактика складається з елементів: це знання і вміння, засновані на пізнавальних психічних процесах (сприйнятті, поданні, уяві, пам'яті, мисленні, увазі, мови), пов'язані між собою і які проявляються в діяльності.

А. Ніколіч, В Параносіч під поняттям тактика мають на увазі творчість. Під творчістю вони розуміють процеси мислення, розуміння і прийняття рішень. Творчий гравець знаходить так зване «неможливе», «неймовірне», «неіснуюче» рішення, яке іноді збиває з пантелику не тільки супротивника, але і товаришів по команді. Творчість є особливо важливою властивістю баскетболіста. Цю властивість, як правило, неможливо піддати стандартизованими тестами і оцінками [7].

Ф. Ліндеберг під тактикою мав на увазі організацію захисту і нападу, використання замінів і хвилинних перерв, тобто загальне управління грою.

Д. Вуден класифікує тактику на тактику захисту і тактику нападу. Але тактику нападу він ділить на напад з м'ячем і напад без м'яча (так, як гравець 80% ігрового часу знаходиться без м'яча). Тактика нападу без м'яча включає в себе вибір позиції для отримання передачі, вміння вчасно «відкритися» для кидка і т.д.

В.Г. Войтов зазначає, що недостатня теоретична і методологічна розробленість проблем тактики, і в першу чергу її класифікації, з одного боку, пов'язана з об'єктивними труднощами, що виникають при теоретичному і експериментальному вивченні процесу тактичного взаємодії спортсменів у поєдинку (об'єкт дослідження недоступний для безпосереднього спостереження та оцінки), з іншого – є істотним

стримуючим фактором розвитку.

Таким чином, «тактика» – це система знань і умінь, які базуються на пізнавальних психічних процесах. Однак, єдиної думки щодо визначення «тактики» у вчених немає.

Ж.К. Холодов і В.С. Кузнецов виділяють поняття тактичної підготовки як педагогічного процесу, спрямованого на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності.

Ю.І. Портних вважає, що тактична підготовка повинна передбачати освоєння індивідуальних, групових і командних дій. Тактична підготовка, на думку Ю.І. Портних – це продовження технічної підготовки (наприклад, якщо ведення м'яча без опору відноситься до технічної підготовки, то обведення захисника пов'язане вже і з освоєнням тактичних навичок індивідуального характеру) [8].

Під індивідуальними діями так само розуміється доцільне застосування технічних прийомів в процесі гри. Гравців треба навчити правильно пересуватися і обирати місце з урахуванням обстановки, що складається в грі, визначати найбільш доцільний спосіб дій.

Групові дії – здійснюються в формі різноманітних тактичних комбінацій. Тактична комбінація – це взаємодія двох і більше гравців, спрямована на вирішення приватних тактичних завдань гри.

Командні дії – це вибір способів і організація ведення спортивної боротьби в нападі та захисті з конкретним противником для досягнення перемоги. Успіх реалізації тактичних дій залежить від творчості і ініціативи гравців. Схематизм і шаблонність часто призводять до поразки.

Тактична майстерність визначається рівнем тактичного мислення гравців і їх умінням ефективно взаємодіяти з колегами по команді. І.Ю. Портних зазначає, що розвиток тактичного мислення по своїй організації і підбору необхідних засобів представляється найбільш важким педагогічним завданням.

У поданні Ф.П. Сулова і Ж.К. Холодова [9, 10] тактична підготовка – це здатність вести спортивну боротьбу в процесі специфічної змагальної діяльності. Вони вказують [9, 10], що тактична підготовленість – тісно пов'язана з використанням різноманітних технічних прийомів, способами їх виконання, вибором наступальної, оборонної, контратакуючої тактики і її формами (індивідуальні, групові або командні). основу тактичної майстерності складають тактичні знання, вміння, навички і якість тактичного мислення. Під тактичними знаннями маються на увазі відомості про принципи і раціональні форми тактики, вироблених в обраному виді спорту. Тактичні знання знаходять практичне застосування в вигляді тактичних умінь і навичок. В єдності з формуванням тактичних знань, умінь і навичок розвивається тактичне мислення. Основні компоненти, що виражають тактичне мислення – полягає в здатності спортсмена швидко сприймати, оцінювати, переробляти інформацію, а головне – знаходити серед декількох варіантів рішень таке, яке з найбільшою ймовірністю вело б до успіху.

На думку Ю.Д. Залізняка, тактична підготовка передбачає оволодіння мистецтвом ведення спортивної боротьби. Вона базується на здібностях спортсмена швидко і правильно аналізувати змагальну ситуацію, яка складається, знаходити оптимальне рішення даного тактичного завдання і вирішувати її з партнерами.

Л.П. Матвеев пише, що тактична підготовка передбачає засвоєння теоретичних основ спортивної тактики, вивчення даних про спортивних суперників, практичне освоєння тактичних прийомів, їх комбінацій і варіантів (аж до придбання скоєних тактичних умінь і навичок), виховання тактичного мислення та інших здібностей, що визначають тактичну майстерність. Л.П. Матвеев так само виділяє загальну і спеціальну тактичну підготовку. Загальна тактична підготовка – перенесення тактичних умінь і навичок, набутих в наслідок освоєння тактики суміжних видів спорту. одночасно загальна тактична підготовка сприяє вихованню тактичного мислення.

Спеціальна тактична підготовка – спрямована на освоєння та вдосконалення тактики обраного виду спорту.

Складність тактичних дій в спортивних іграх і єдиноборствах визначається виникаючими труднощами сприйняття ситуації, прийняття рішень і їх реалізації через великого розмаїття і часті зміни змагальних ситуацій, дефіциту часу, недостатності інформації, маскуванню суперником своїх дійсних намірів. В спеціальній науковій літературі кожен тактичний дію розглядають як процес постановки одного тактичного завдання, з одним механізмом її рішення, наприклад атака. Однак при виконанні атаки спортсмен повинен робити одночасно кілька операцій: сприйняття, порівняння, аналіз ситуації, вибір рішення і т.д. [11, 12].

А.Я. Гомельський і О.П. Топишев вказують, що в більшості випадків в тактично складних ігрових ситуаціях діяльність реалізується через «оперативні мислення», які ґрунтуються не тільки на впізнаванні конкретної ситуації, але і на психомоторних механізмах так званого «практичного інтелекту». Активний опір суперника в ігрових видах спорту постійно викликає неузгодженість між задумом спортсмена (прямий зв'язок) і інформацією про результативність виконаної дії (зворотний зв'язок). Основна ціль тактичної діяльності – оптимізація складу і структури основної змагальної вправи, що вимагає від спортсмена прийняття адекватних рішень у використанні арсеналу дій.

Професор Тудор О. Бомпа в своїх дослідженнях виявив, що оперативне мислення, досліджуване в лабораторних умовах не взаємопов'язане з ефективністю змагальної діяльності, а оперативне мислення, досліджуване в природних умовах, безпосередньо впливає на ефективність змагальної діяльності.

М.С. Бриль під тактичною підготовкою розуміє оперативне мислення, так як гравцям постійно, практично без пауз, доводиться вирішувати оперативні завдання, що належать до сфери індивідуальних або групових тактичних дій. Кидок, дриблінг, передача – все це в ультрашвидкому темпі,

властиве сучасному баскетболу, вимагає високорозвинених інтелектуальних здібностей. Інтелектуальні здібності, на думку автора, дуже значимі і цінуються вище багатьох найважливіших факторів, таких як почуття м'яча, координаційні здібності, швидкість і т.д.

На думку західних тренерів, тактична підготовка пов'язана з широким проявом ініціативи і творчості.

Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов відзначають, що тактика – це розділ теорії і практики, що вивчає закономірності розвитку гри, засоби і форми ведення спортивної боротьби і їх раціонального застосування проти конкретного суперника.

Тактична підготовка передбачає, перш за все, вивчення різних ігрових комбінацій, тобто заздалегідь розучених і узгоджених взаємодій групи гравців або всієї команди. В ході проведення заздалегідь розученої комбінації передбачається її логічний розвиток і завершення в залежно від ситуації, змагальної обстановки.

Головна мета нападаючої команди – закинути м'яч в кільце. Досягнення цього за 24 секунди на увазі використання організованих, тактичних, розрахованих на наближення м'яча до кільця суперника, створення сприятливих умов для завершальній атаки кільця [7].

Баскетболіст повинен володіти різноманітними способами ведення боротьби з суперником, щоб бути максимально корисним на майданчику. Гравець повинен володіти різноманітними технічними прийомами гри з м'ячем і без м'яча. Гра без м'яча: постановка заслону, фінти, блокування гравця після кидка м'яча в кільце. Гра з м'ячем: ведення, обведення, зупинки, фінти, повороти, кидки з різних дистанцій, проходи під кільце суперника. Техніка гри в захисті: відкриття, стійки, пересування в захисній стійці, прослизання при постановці заслону. Дуже важливо раціонально використовувати ці навички при виконанні групових і командних дій і взаємодій при вирішенні ігрових тактичних, завдань.

З наведених вище прикладів видно, що протягом багатьох років

тактичну підготовку визначали як «мистецтво ведення спортивної боротьби». Дане визначення відображає всі сторони підготовленості спортсмена, його рівень майстерності в цілому, але зводиться тільки до оперативного мислення і технічного освоєння ігрових комбінацій. Тоді як тактичне мислення в термінах тактичної підготовки не відображено.

Більшість авторів вказують, що тактичне мислення нерозривно пов'язане з поняттям тактики і тактичної підготовки. Однак, єдиної думки про поняття тактичної підготовки, і яке місце в них займає тактичне мислення немає. диференціацію досліджень тактичного мислення за двома напрямками: вивчення спортивної тактики і вивчення мислення в спорті, слід визнати недоцільною, оскільки рівень тактичного мислення є результат тактичної підготовки [13].

1.3 Аналіз сучасних підходів до побудови та навчання техніко-тактичної підготовки на етапі початкової спеціалізації

Багато авторів досліджували тактичну підготовку в ігрових видах спорту [14]. Відповідно до основного змісту гри виділяється тактика нападу і захисту. Кожен розділ її підрозділяється на групи в залежно від принципу організації і дії гравців: індивідуальні, групові, командні [15].

Організація дій команди передбачає поділ гравців по функціям – захисник, крайні нападники, центрові гравці. Раціональний розподіл гравців за функціями створює більш сприятливі умови для повного розкриття ними своїх можливостей, і отже, більш ефективного використання кожного гравця в інтересах колективу команди.

У сучасному спорті юні баскетболісти починають спеціалізуватися в ігрових амплуа в 12-14 років. Цей вік є оптимальним для початку формування індивідуального стилю ігрової діяльності. До 13-14 років провідними чинниками, що формують індивідуальний стиль ігрової діяльності у баскетболістів є: «психо-вегетативний фактор», «емоційно-

особистісних відмінностей», «активації», «фактор активації самоконтролю». Своєчасні керуючі впливи можуть оптимізувати процес формування індивідуального стилю гравця і створити його таким, щоб він максимально розкривав індивідуальні особливості спортсмена і висловлювався в ефективності ігрової діяльності відповідно до ігрових амплуа [16].

В.С. Келлер зазначає, що підвищення ефективності тактичної підготовки в баскетболі можна досягти на основі формування ігрових ланок з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Педагогічний вплив для досягнення поставлених завдань повинно охоплювати як теоретичний, так і практичний розділи підготовки. За думкою Ю.Д. Залізняка і Ю.М. Портнова в теоретичному розділі підготовки, використовуються спеціально розроблені приписи алгоритмічного типу. У практичному розділі – поєднання методичних прийомів з диференційованою постановкою завдань.

Ю.В. Верхошанский, П.Я. Гальперін Н.Ф. Тализіна і інші автори, які займалися програмованим навчанням, визначили послідовність операцій і системи ознак орієнтування для гравців. Внаслідок цього стала можливою розробка системи вправ, які дозволили продовжити цілеспрямоване підвищення рівня тактичного мислення баскетболістів.

Тактична підготовка як відзначають А.Г. Амханіцкій та ін. повинна здійснюватися в певній послідовності:

- 1) виконання простих вправ в простих умовах;
- 2) кругове тренування тактичної спрямованості (кілька станцій, на яких моделюються умови різного ступеня дефіциту часу і інформації);
- 3) застосування ігрового методу: формування вміння визначити доцільність і своєчасність дій в умовах командної гри;
- 4) використання змагального методу, завершального комплексний підхід, моделювання психічної напруженості спортивного поєдинку.

В процесі гри у баскетболіста виникає до чотирьох варіантів вибору тактичних ходів, обумовлених: розташуванням захисника (готовність

захисника до перехоплення м'яча, захисна стійка); віддаленістю від кільця (визначення гостроти позиції); активністю партнерів (готовність, прийняти м'яч, увійти під кільце в зону штрафного майданчика); відстанню між партнерами (наведення, заслін) [17, 18].

При навчанні тактиці дотримуються такої послідовності: спочатку вивчають індивідуальні тактичні дії, потім групові взаємодії двох і трьох гравців і командні дії, в процесі яких уточнюються найбільш характерні індивідуальні та групові дії для даної системи гри. Все це необхідно вивчати при двосторонній взаємодії захисту і нападу. Це вимагає включення в вправи певних умов, які обмежують або стимулюють дії гравців. У міру вивчення техніки тренер повинен повідомляти учням відомості тактичного характеру. Потім, спеціально підбираються вправи, в яких акцентується увага на тактичну сторону даного прийому. Для цього у вправі дається два варіанти можливого завершення дії, з яких учень повинен вибрати один.

Ю.Д. Железняк при організації тактичної підготовки виділяє наступні положення:

1. Гравці, які беруть участь в комбінації, розташовуються на вихідних позиціях. Тренер, оголосивши її суть, показує пересування і прийоми, які необхідно застосовувати при її проведенні. Гравці повторюють переглянута комбінацію кілька разів, уточнюють два-три варіанти її завершення. На майданчику можна відзначити ті точки, на яких повинен опинитися кожен гравець в заключний момент комбінації. Потім у вправу вводять одного - двох захисників, які чинять активний опір в вузлових моментах комбінації.

2. Захисники чинять активний опір нападникам, які застосовують всі розучені варіанти комбінації.

3. Розучені дії повторюють в ігрових ситуаціях. У зручні моменти тренер дає гравцям вказівку зайняти вихідні позиції для проведення певної комбінації. В ігрових вправах і в самій грі важливо давати тактичні завдання, як окремим гравцям, так і команді в цілому, вводячи умови, які спонукають баскетболістів частіше і стрімкіше проводити різні комбінації.

4. Домагатися щоб, вправи для навчання та вдосконалення тактики за своєю структурою і характером наближалися до типових змагальним ситуацій, а гравці виконували їх з таким старанням і віддачею як в змаганні.

5. Вводячи, опір умовного противника та змагальні елементи не слід допускати істотних порушень структури вправи.

6. Ретельно продумувати організацію вправ і занять, їх взаємозв'язок.

7. Не робити зауважень відразу і часто в процесі вправи, давати можливість гравцям самим розібратися труднощах, що виникли і тільки потім їм допомагати: навчити при аналізі тренування відокремлювати випадкові промахи, помилки від закономірних недоліків [19].

Ю.І. Портних вважає, що основними завданнями тактичної підготовки є: 1) вивчення загальних теоретичних закономірностей тактики, тенденцій розвитку; 2) удосконалення інтенсивності, глибини, гнучкості тактичного мислення; 3) оволодіння основами тактики індивідуальних, групових і командних дій; 4) формування навички, втілення розробленого плану в змагальній грі незалежно від суб'єктивних і об'єктивних труднощів, які несподівано виникли; 5) оволодіння умінням варіювати різні тактичні варіанти і системи в процесі гри [20].

Зазначені завдання вирішуються в два етапи:

I етап - вивчаються загальні питання тактики і її зміст в баскетболі. Розвивається тактичне мислення, вивчаються і удосконалюються основні тактичні прийоми і варіанти дій, вивчаються основні системи гри.

II етап - вирішуються більш складні завдання. Вивчається досвід найсильніших команд і теорія тактики. Формуються здібності детального аналізу власних дій і дій противника, виховується здатність здійснювати намічений план і маневрувати тактичним арсеналом в процесі змагання.

Вивчення окремого випадку тієї чи іншої системи проходить в такій послідовності: 1) ознайомлення з сутністю даної системи нападу або захисту, і її основними варіантами; 2) оволодіння індивідуальними тактичними діями, 3) оволодіння груповими взаємодіями; 4) вивчення командних взаємодій.

Суслов Ф.П. і Холодов Ж.К. вважають, що навчання і вдосконалення основ спортивної тактики полягає: у знанні про закономірності спортивної тактики, розробці тактичних задумів, оновленні та поглибленні спортивно-тактичних умінь і навичок, схем, вихованні тактичного мислення.

С. А. Кераминас пропонує, при вивченні будь-якої тактичної комбінації або її частини, спочатку вивчити її без противника, потім з пасивним противником і, нарешті, з противником, який активно захищається. Поступово окремі частини комбінації логічно об'єднуються в єдине ціле.

Техніка і тактика взаємопов'язані. Тактична підготовка залежить від технічної підготовленості. При вивченні техніки необхідно глибоко осмислювати механізми і закономірності, що лежать в основі рухів, щоб виконувати їх з мінімальною затратою енергії, максимально точно і швидко. Дуже важливо розуміти призначення прийомів в грі і вміти вибирати відповідні прийоми для вирішення конкретних завдань, що виникли в ході гри [21].

Таким чином, якість тактичних дій і взаємодій гравців залежить від рівня технічної і фізичної підготовленості кожного гравця і команди в цілому.

Удосконалення «техніко-тактичної майстерності» в баскетболі означає використання засобів і методів, за допомогою яких вирішуються завдання як тактичної так і технічної підготовки.

На думку Ю.М. Портнова та інших вчених вдосконалення технічної підготовки кваліфікованих баскетболістів здійснюється за рахунок використання ряду методів.

Перший метод – метод ускладнення ігрових завдань, посилення опору умовного суперника, що підвищує стійкість при виконанні технічних прийомів.

Другий метод – метод багатоканальної реалізації рухових програм. Цей метод розроблений на основі декількох типів ігрових ситуацій в залежності від опору захисника і його розташування (близько, далеко, стрімке

зближення з нападаючим, підстраховка другого захисника).

Третій метод – метод моделювання ґрунтується на принципах і прийомах моделювання ігрової діяльності конкретної команди або конкретного гравця. Тренером, моделюється гра певного суперника для чого формуються тимчасові ланки в тренувальних матчах [22].

Четвертий метод - метод ґрунтується на зміні тактичних комбінацій за задалегідь обумовленим сигналам. Зміна тактичних дій противника, обумовлених ходом матчу, представляє великі труднощі для оперативного перемикання спортсменів на відповідні прийоми і вимагає спеціальної підготовки в тренувальному процесі.

П'ятий, метод – інтервальний метод. У баскетболі використовують три варіанти інтервального тренування баскетболістів при виконанні спеціальних вправ:

- «м'яке інтервальне тренування» – це відносно тривала робота (до 10 хвилин) з інтервалом відпочинку від 10 с до 1 хв доцільна в тренуваннях щодо вдосконалення точності кидків по кільцю;

- «жорстка інтервальна підготовка» включає в себе чергування 1-2 хвилинного навантаження (комплексне вдосконалення техніки з установкою на максимальну швидкість виконання), з максимальною інтенсивністю при однакових інтервалах відпочинку;

- інтервальне тренування по типу «форчекінг».

Всі вправи виконуються в «рваному» ритмі з максимальною інтенсивністю при активному опорі противника.

Шостий метод – метод сполучених впливів сприяє позитивному переносу тренуваності.

На тлі підвищення рівня фізичних здібностей гравця деякі елементи техніки можна вдосконалити за рахунок максимальної прояви фізичних якостей, розвинути точність виконання кидків в кільце в завершальній стадії атаки [23].

Навчання раціональної техніці виконання кидка в стрибку з різних

дистанцій, вдосконалення методики тренування кидка в різних просторово-часових умовах дозволяє зробити баскетбол більш видовищним, а гравцям набирати більшу кількість забитих за матч м'ячів [24].

Чим вище технічна підготовка кожного гравця і команди, тим вище рівень розвитку навичок, які дозволяють вирішувати ігрові тактичні завдання [25].

О.Б. Захарова для підвищення надійності техніко-тактичних дій пропонує вправи, які представляють собою певні ігрові завдання і є спрощеною моделлю «стандартних змагальних ситуацій».

А.Я. Гомельський вказує, що при виборі тактики гри слід виходити з реальних можливостей гравців, враховуючи, перш за все їх сильні сторони, для розкриття яких будуються і розучуються комбінації.

У західних тренерів абсолютно інший підхід, що відрізняється конкретністю, раціональністю і спеціалізованістю. Так в НБА основна увага звертається на взаємодію гравців в різних ігрових ситуаціях, технічне вдосконалення окремих ігрових прийомів в командних заняттях, гравці до автоматизму відпрацьовують 40-50 тактичних схем. При цьому відпрацюванню кидків практично не приділяється уваги. На думку, американських тренерів, вдосконалення цього елемента має входити в індивідуальну програму тренування кожного баскетболіста [26, 27].

Характерною особливістю американської системи підготовки баскетболістів є вузька спеціалізація, як гравців, так і тренерів.

Кожен гравець повинен мати в своєму арсеналі підготовленості хоча б один видатний техніко-тактичний елемент. В індивідуальних заняттях акцент робиться на вдосконалення саме цих елементів. Тренери також мають вузьку спеціалізацію: по фізичній підготовці, по розіграшу стандартних положень, по атакуючим або захисним діям і т.д. [28].

Ф. Ліндеберг вважає, що стратегом гри є тренер. Він відповідальний за підготовку команди в цілому, її ходи і взаємодії, поєднання яких становить тактику гри. Ф.Ліндеберг пропонує ряд загальних принципів, що

характеризують тактику гри. Але ці принципи кожен раз потрібно пристосовувати до конкретної ігрової ситуації.

1. Змушуйте команду противника грати так, як вона не звикла грати. Контролюйте темп гри. Дійте повільно проти більш швидкого противника і швидко проти більш повільного.

2. Не пускайте суперників в ті частини майданчика, в яких вони звикли грати.

3. Прискорюйте темп гри, якщо противник здається втомленим.

4. Застосовуйте пресинг проти недосвідчених суперників.

5. Створюйте масований захист в області свого кошика, якщо противник погано кидає з середніх і дальніх дистанцій.

6. Застосовуйте різні комбінації або різні варіанти комбінацій в першій і другій половинах гри.

Автор при розучуванні комбінацій дуже велику увагу приділяє їх кінцівці або, інакше кажучи, виходу з комбінацій. Ф. Ліндеберг пропонує різні варіанти завершення атаки при однаковому на перший погляд початку. Це створює сприятливі умови для тактичної підготовки команди. Саме це вміння відрізняє американських баскетболістів, створює враження простоти взаємодій.

Аналізуючи вищевикладене можна зробити висновки, що баскетбольна школа США базується на фундаментальній технічній базі. Спостерігається чіткий поділ тактики на тактику захисту і тактику нападу. Тактичні дії розглядаються конкретно і з великою кількістю варіантів виходу з комбінацій, А. Я. Гомельський зазначає, що в технічній майстерності та загальній ігровій ерудиції, в питаннях тактики і стратегії американські гравці досягають успіху набагато більше баскетболістів з інших країн.

Югославська школа баскетболу, яку створили такі тренери, як А. Ніколіч, Д. Івкович і ін., заснована на підготовці потужних, атлетично сильних гравців. В тактичній підготовці упор робиться на обігравання суперників один на один і творче рішення ігрових ситуацій [29].

Виділяючи три напрямки тактичної підготовки: американське, азіатське і європейське, можна відзначити, що основою всіх трьох напрямків тактичної підготовки є технічна підготовка. Відмінності даних напрямків полягають в кількості варіантів тактичної комбінації. Так в американській системі, відпрацьовується до автоматизму велика кількість виходів з комбінації. Азіатський баскетбол характеризується високим рівнем технічного виконання комбінацій, де різноманітність взаємодій досягається високим рівнем технічної підготовки [30].

Таким чином, тактична підготовка орієнтована на технічне освоєння тактичних комбінацій, а не на формування тактичного мислення.

1.4 Характеристика спортивної підготовки баскетболістів 12-13 років різного ігрового амплуа

Відомо, що у підлітків в 12-13 років ще не завершено формування органів і систем організму, механізмів регуляції його різних функцій. Цей віковий період характеризується значними морфологічними змінами, розвитком фізичних якостей, високим ступенем освоєння рухових навичок і формуванням раціональної спортивної техніки.

Відомо, що загальний приріст довжини тіла в період від 7 років і до завершення фази зростання може становити в середньому 42-53 см. Тенденція значного збільшення довжини тіла раніше відзначається у дітей більш високого зросту, потім у дітей із середніми показниками і лише потім у дітей з більш низькими показниками [6, 31]. Це пояснює розмах ростових показників у дітей одного і того ж віку, зокрема, в період статевого дозрівання.

Довжина тіла, на відміну від її маси, в значній мірі обумовлена генетично; ступінь цієї залежності, за деякими узагальненими даними оцінюється в межах 77-98%.

Поздовжні розміри тіла і його окремі сегменти змінюються

нерівномірно. Інтенсивність росту довжини верхніх кінцівок у хлопчиків в цілому підпорядкована тій же закономірності, що й інтенсивність приросту довжини тіла.

У спеціальній літературі [4, 8, 27, 32] можна зустріти дані про те, що приріст довжини верхніх кінцівок у хлопчиків знижується на рік раніше, ніж приріст довжини тіла, при цьому інтенсивність росту у них зберігається на 1,5 роки довше, ніж у дівчаток. В результаті в цьому віці у хлопчиків спостерігається відносна довгорукість.

Маса тіла приблизно на 60% знаходиться під генетичним впливом і так само, як і довжина тіла, є інтегральним показником, що складається з показників ваги органів, що належать до різних систем, які неоднаково реагують на різні тренувальні навантаження, змінюючи свою будову і масу в залежності від соціально-економічних умов життя [33].

Річні збільшення ваги тіла у дітей є найбільш доступними для контролю показниками фізичного розвитку. Найбільш інтенсивний приріст ваги тіла відзначається у хлопчаків 12-15 років. У віці 11-17 років у хлопчиків виявляється лінійний приріст маси тіла [34].

Окружність грудної клітки збільшується з віком поступово. За результатами численних досліджень абсолютна величина окружності у хлопчиків завжди більше, ніж у дівчаток, за винятком дітей 13-15-річного віку. Уповільнення зростання окружності грудної клітки у хлопчиків відбувається до 15 років [35, 36].

Функціональні можливості органів дихання і кровообігу, що забезпечують організм киснем в цьому віці недостатні, в порівнянні з більш взрослішими підлітками. До 12-15 років у підлітків обсяг серця складає лише половину його остаточного обсягу, а частота серцевих скорочень (ЧСС) значно вище, ніж у дорослих.

Життєва ємність легенів (ЖЕЛ) у підлітків порівняно мала. У період статевого дозрівання відбуваються тимчасові порушення регуляції дихання, знижується стійкість організму до нестачі кисню. Часте і поверхневе дихання

при навантаженні не забезпечує необхідної доставки кисню і швидко призводить до стомлення [37].

З віком у юних баскетболістів підвищується ЖЕЛ, збільшуються глибина дихання і обсяг серця, що призводить до зниження ЧСС і частоти дихання, як в спокої, так і при навантаженні. За різними даними, ЧСС в спокої у юних баскетболістів 13-14 років становить 76 уд/хв, у віці 14-18 років – в середньому 58 уд/хв.

У міру зростання кваліфікації великі розміри легенів і серця баскетболістів, характерні для високорослих спортсменів, забезпечують хороше збагачення киснем тканин. Граничні можливості вентиляції легенів у баскетболістів нижче, ніж у дорослих гравців. У дітей у віці 12-13 років максимальний обсяг повітря, що вдихається за одну хвилину, майже вдвічі менше ніж у дорослих баскетболістів. Однак з підвищенням кваліфікації гравців цей показник неухильно зростає [38].

Для дітей і підлітків характерний високий рівень основного обміну і підвищена витрата енергії при навантаженні. Однак для баскетболістів 12-14 років характерні високий рівень енерговитрат, недостатня економічність діяльності органів дихання і кровообігу, висока ступінь збудливості і швидка стомлюваність, що необхідно враховувати тренеру при підборі тренувальних навантажень. Надмірні навантаження в цьому віці можуть уповільнити зростання і розвиток організму і загальмувати процес спортивного росту.

В цей період продовжує розвиватися кардіо-респіраторна система поступово підвищується стійкість до концентрації лактату в працюючих м'язах і крові. Крім того, різний рівень якості та стабільності виконання вправ і технічних елементів є результатом відмінностей в темпі розвитку юних спортсменів. Наслідком цього є відсутність стійкої координації рухів при виконанні деяких вправ. Отже, на етапі формування спортивних навичок необхідно концентрувати увагу на розвитку спортивних умінь, а не орієнтуватися на досягнення високих результатів. Важливо також продовжувати розвиток здатності до виконання м'язової роботи за рахунок

аеробних джерел енергозабезпечення. Серйозна аеробне база дозволяє юним спортсменам ефективно справлятися з зростаючими вимогами до виконання спеціалізованих вправ [39, 40].

Згідно з даними великого числа авторів, комплексне виховання рухових якостей ефективніше одностороннього тренування баскетболістів, спрямованого на роздільний розвиток сили, швидкості, швидкісно-силових здібностей і витривалості.

При аналізі сучасних тенденцій в розвитку баскетболу багато авторів пов'язують ефективність гри з підвищенням швидкості при виконанні ігрових дій, відзначаючи при цьому істотну роль швидкісно-силових здібностей в ефективному виконанні більшості ігрових прийомів.

Згідно з даними досліджень Р.В. Мірошникова, з ростом майстерності баскетболістів при вдосконаленні технічної підготовленості резервні можливості в поліпшенні швидкості виконання техніко-тактичних прийомів, пов'язаних з пересуваннями, неухильно знижуються. Тому подальший прогрес може бути забезпечений підвищенням результатів в швидкісному бігу. При цьому підвищення інтенсивності тренування кваліфікованих баскетболістів має, на думку автора, здійснюватися за рахунок застосування швидкісних вправ в структурі як загальної фізичної, так і спеціальної підготовки, що підвищує результативність ігрових дій.

У процесі вивчення вікових особливостей динаміки швидкісно-силових здібностей у баскетболістів 12-16 років [41] виділив періоди найбільш інтенсивного приросту швидкісно-силових можливостей. Так, у віці 12-14 років вони найбільш значні, і темпи приросту можуть становити 8,6%, а в 15-17 років темпи приросту результатів знижуються в середньому до 3,6%. Найбільш інтенсивний приріст абсолютної і відносної сили у підлітків і юнаків, що активно грають у баскетбол, спостерігається в молодшому віці (12-15 років) і складає приблизно 17,6%. Однак потім, в середньому і старшому юнацькому віці, темпи приросту знижуються до 2,7%. Показано також, що рівень розвитку швидкісно-силових здібностей визначає ступінь

технічної майстерності баскетболістів середнього і старшого юнацьких вікових груп. Використання в підготовці баскетболістів різноманітних динамічних силових вправ з обтяженнями і швидко-силових вправ в ускладнених умовах забезпечує найбільший приріст швидко-силових якостей, швидкості, і м'язової сили, а також показників спеціальної підготовленості (до 23%). Результати досліджень Т. Германова, показали, що найбільший ефект дає систематичне, цілорічне застосування різноманітних силових вправ з обтяженнями. Силові вправи, з обтяженнями, що застосовуються цілий рік, двічі в тиждень, в обсязі до 10 вправ в одному занятті, позитивно впливають на стан нервово-м'язового апарату, загальну і спеціальну тренуваність баскетболістів [42, 43].

Досліджуючи характер змагальної діяльності баскетболістів-12-14 років Б.Н. Калюнов відзначав, що стрибки, поряд із швидким бігом, займають центральне місце в руховій активності спортсменів. Обсяг стрибкового навантаження баскетболістів в умовах змагань, з віком неухильно підвищується як за абсолютними, так і відносними показниками. В зв'язку з цим зростання спортивної майстерності на тлі вдосконалення основних сторін моторики спортсмена розглядають, головним чином, з позицій швидко-силової підготовленості баскетболістів. Висока здатність до багаторазового виконання різноманітних змагальних стрибків, в кінцевому підсумку, сприяє більш ефективній ігровій діяльності. Крім того, автор показав, що юні спортсмени 12 років протягом гри роблять 60-68 стрибків, 13 років – 72-80 стрибків, 14 років – 82-87 стрибків. Відзначено також, що висококваліфіковані центрові здійснюють в середньому 3,3 стрибка в хвилину, нападники – 3,5 стрибка, захисники – 3,7.

Отже, гравці задньої лінії стрибають більше центрових гравців, а нападники займають положення між ними. Цілеспрямований розвиток швидко-силових здібностей у баскетболістів, на думку автора, слід починати в 9-11 років (79,5% опитаних), а стрибкової витривалості – в 10-13 років (77% опитаних). Разом з тим, багато тренерів висловлюються на

користь більш пізнього (14-15 років) спрямованого розвитку швидкісно-силових здібностей і пропонують з віком і зростанням спортивної кваліфікації пропорційно збільшувати частку стрибкових вправ в окремому занятті – від 10% навчального часу в групах початкової підготовки до 15-20% часу в старшій юнацькій групі. Автор рекомендує для розвитку швидкісно-силових здібностей на етапі початкової спортивної спеціалізації використовувати ударний, інтервальний і змагальний методи виконання вправ стрибкового характеру [44, 45].

Спеціальні засоби швидкісно-силової підготовки, орієнтовані на розвиток швидкості пересувань в ході техніко-тактичних дій, які виконуються на «похилому майданчику», в'язкому ґрунті, водному середовищі методом поєднаної послідовної організації вправ при вихованні фізичних якостей і вдосконалення техніко-тактичної підготовленості з використанням ігрових вправ, забезпечують поліпшення кількості кидків з гри на 15,8% при одночасному збільшенні точності влучень м'яча в корзину (на 5%), збільшення числа атак швидким проривом (на 19,4%) і в цілому позитивно позначилися на якості ігрових дій у спортсменів високої спортивної кваліфікації [46, 47].

Виконання технічних прийомів нападу і захисту, переважно зі стрибком, вимагає високого рівня швидкісно-силових можливостей спортсмена. З віком і зростанням кваліфікації збільшується питома вага ігрових дій, структурно пов'язаних з проявом стрибучості, в загальному обсязі змагальної діяльності [48]. У змагальній діяльності баскетболістів найбільш часто зустрічаються стрибки з відштовхуванням двома ногами, причому найбільша ігрова ефективність виявлена в технічних прийомах з відштовхуванням в стрибках з максимальною висотою і мінімальним часом виконання. Специфіка ігрових дій баскетболістів проявляється в тому, що спортсмени здійснюють стрибкові рухи в різних технічних варіантах (на максимальну висоту або швидкість, з відхиленням тулуба або поворотом, з паузою або зависанням і т.д.), коли більшість з них виконується з м'ячем, при

безпосередньому контакті з противником [49, 50]. Більший обсяг стрибків з розбігу здійснюють нападники, ніж захисники і центрові, при цьому підкреслюється, що баскетболісти виконують більшу кількість стрибків з місця, ніж з розбігу, а також стрибків з двох ніг, ніж з однієї ноги [51]. У своїх рекомендаціях автори [52] пропонують комплексне використання загальноприйнятих і нетрадиційних спеціальних швидкісно-силових вправ різного характеру (до 20% обсягу часу, відведеного на розвиток фізичних якостей).

На етапах спортивної спеціалізації занять баскетболом необхідно виховання загальної і спеціальної витривалості з метою формування міцного фундаменту високих спортивних результатів.

Спрямованість тренувального процесу вже на етапі початкової спортивної спеціалізації, може робити істотний вплив на динаміку розвитку рухових якостей. У зв'язку з цим програма підготовки початківців баскетболістів 11-15 років, що передбачає цілеспрямований розвиток витривалості формує сприятливі передумови до підвищення спортивної майстерності на етапах багаторічного тренування, на противагу початковій підготовці з переважним вихованням швидкості і швидкісно-силових якостей [53].

Значна увага в науково-методичній літературі приділяється розвитку у баскетболістів спеціальної витривалості як однієї з найважливіших рухових якостей в тісному взаємозв'язку зі швидкісно-силовими можливостями юних спортсменів [54]. Якість силової і швидкісно-силової витривалості на сучасному етапі розглядають з позицій стійкості до швидкісно-силових впливів.

Так, В.К. Звездин експериментально обґрунтував можливість використання спеціальних засобів підготовки для розвитку силової витривалості у високорослих баскетболістів 14-17 років. Відомо, що багаторазові стрибки в поєднанні з бігом складають основний зміст рухової діяльності баскетболістів. При цьому тривалість виконання стрибків

характеризує швидко-силову витривалість спортсменів. Обсяг стрибкового навантаження може залежати від ігрового амплуа. Відзначено також, що витривалість до швидко-силових зусиллям у баскетболістів 11-17 років має виражену тенденцію до збільшення з віком, коли абсолютний показник стрибкової витривалості з 11 до 17 років зростає на 89%. У міру вдосконалення спортивної майстерності на ефективність ігрової діяльності на початку річного циклу тренування найбільший вплив надають загальна витривалість і рівень швидко-силових якостей, а до кінця річного циклу підготовки юних баскетболістів зростає значення спеціальної силових витривалості [55, 56].

Важливе місце в підготовці юних баскетболістів належить гармонійне поєднання в розвитку рухових якостей і навичок гри в баскетбол. Так, при використанні даного підходу відбувається підвищення ефективності технічних дій в точності передач і перехоплення м'яча, результативність індивідуальних дій досягає рівня 59,2% [57, 58].

Слід зазначити, що ефективність ігрової діяльності баскетболістів підліткового віку, кількість і якість технічних прийомів, виконуваних у процесі гри в змаганнях, тісно співвідноситься не тільки з кваліфікацією баскетболістів, але і зі ступенем досконалості координаційних здібностей, оскільки рухова координація юних баскетболістів багато в чому обумовлена антропометричними показниками. Направлений розвиток сили ефективно лише до певного рівня підготовленості, після чого доцільно перенести акцент на корекцію силових проявів в рухах (диференціацію, усвідомлення, відчуття, управління) – в екстремальних умовах гри і тренування [59, 60].

Дослідженнями Г.Н. Германова виявлена факторна структура фізичної підготовленості баскетболістів 13-14 років в залежності від ігрового амплуа, показано взаємозв'язок структури швидко-силової підготовленості з ігровими функціями юних баскетболістів. У ролі ведучих автори виділили наступні фактори в структурі рухової підготовленості юних спортсменів.

У захисників на першому місці виділений фактор «стартової сили»

(питома вага 33,3%); на другому місці – фактор «абсолютної сили» (21,6%); на третьому – фактор «вибухової сили» (12,3%); на четвертому і п'ятому – фактор «швидкості рухів» (7,1%) і фактор «координаційних здібностей» (5,5%). Різні компоненти швидкісно-силових проявів у захисників сумарно визначилися, в межах 45,6%.

У нападників 13-14 років значення швидкісно-силових здібностей в структурі підготовленості ще більш виражено, і сумарний внесок факторів узагальнено склав 58,5%. На першому місці – фактор «вибухової сили» (38,1%); на другому – фактор «швидкої сили» (20,4%); на третьому – фактор «швидкості рухів» (13,2%), на четвертому – фактор «анаеробної витривалості» (7,7%), на п'ятому – фактор «координаційних здібностей» (6,3%).

У центрових гравців в структурі фізичної підготовленості найбільшу вагу мали показники силової витривалості (27%), які разом з показниками абсолютної сили (9,2%) склали в сумі 36,2%.

У зв'язку з цим диференційована методика підготовки в групі центрових гравців повинна, на думку авторів, ґрунтуватися на індивідуально-типових характеристиках гравців, м'язового типу статури, що передбачає організацію їх тренування з переважною спрямованістю на розвиток швидкісно-силових здібностей, подібно нападаючим. А методика підготовки центрових «астенічного» типу статури, має достовірне розходження за показниками обсягу м'язової маси, повинна бути орієнтована переважно на підвищення витривалості при швидкісно-силових напруженнях [61].

Для аналізу гри в баскетбол в науково-методичній літературі представлені різні підходи. Деякі з них включають розгляд модельних характеристик змагальної діяльності команд, або характеристик змагальної діяльності гравців в залежності від амплуа [62, 63].

При аналізі змагальної діяльності в якості інформативних показників виділяють наступні: результативність штрафних кидків і кидків з гри, оволодіння м'ячем, що відскочив від щита; кількість забитих і пропущених

м'ячів (в першій і другій половині гри); ефективність швидкого прориву, ефективність захисту (особистого, зонного, зонного пресингу) [64].

Однак автори, Г.К. Григор'єв та С.А. Полієвський виділяють інші структурні елементи ігрових дій: час, проведений кожним гравцем на майданчику, кількість підборів м'яча на своєму щиті; кількість підбирань м'яча на щиті супротивника; кількість кидків і влучень з гри; кількість штрафних кидків і влучень; кількість результативних передач; кількість заволодінь м'ячем у захисті, кількість втрат м'яча.

Аналіз інформативних показників змагальної діяльності баскетболістів 14-17 років, дозволяє виявити взаємозв'язок окремих її компонентів з кінцевим результатом гри [65]. Зокрема, визначено такі елементи техніко-тактичних дій: результативність і кількість кидків з близьких, середніх і далеких дистанцій, результативність і кількість штрафних кидків, підбір м'яча під своїм щитом.

На думку ряду авторів [11, 16, 28, 54, 66], перераховані вище показники становлять об'єктивну інформацію про структуру змагальної діяльності та ігрових дій юних баскетболістів і в цілому можуть визначати результат гри.

Однак в процесі вивчення спеціальної літератури встановлено, що більшість авторів характеризують переважно кількісні показники змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів.

Таким чином, високий рівень фізичних і функціональних можливостей організму баскетболістів, в поєднанні з раціональним виконанням пересувань і прийомів гри, багато в чому визначає ефективність ігрових дій, техніко-тактичну майстерність баскетболіста.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми навчання техніко-тактичним дій баскетболістів.

2. Вивчити показники техніко-тактичних дій баскетболістів 12-13 років різних ігрових амплуа на початку і в кінці експерименту.

3. Розробити методику навчання техніко-тактичним діям у нападі та визначити її ефективність.

4. Визначити тренувальні засоби для навчання техніко-тактичним діям баскетболістів на етапі початкової спеціалізації.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Вивчення та аналіз спеціальної науково-методичної літератури.

2. Вивчення та аналіз документальних даних.

3. Педагогічні спостереження.

4. Педагогічний експеримент.

5. Контрольно-педагогічні випробування (тести).

6. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення (\bar{X}) і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t)).

Вивчення та аналіз науково-методичної літератури. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних дозволили отримати інформацію про специфіку та структуру навчально-тренувального процесу, а також

характеристику стану підготовленості баскетболістів 12-13 років з урахуванням ігрового амплуа.

Вивчення та аналіз документальних даних узагальнення основних тенденцій в змагальних іграх баскетболістів здійснювали на основі протоколів змагань та статистичних матеріалів матчевих зустрічей. Це дозволило виявити основні кількісні та якісні показники, що характеризують сучасні ігрові дії баскетболістів.

Педагогічні спостереження. Педагогічні спостереження мали на меті вивчення в змагальних умовах якісної і кількісної сторони ігрової діяльності баскетболістів.

Наступність тенденцій розвитку юнацького баскетболу забезпечує прогрес в даному виді спортивної діяльності. Так, результати досліджень Б.А. Нікитюка показали, що перспективна модель змагальної діяльності виступає в ролі ведучого чинника оптимального побудови тренувального процесу юних спортсменів на етапі спортивної спеціалізації. При цьому аналіз змагальної діяльності як команди в цілому, так і окремих гравців в баскетболі дозволяє виділити «сильні» і «слабкі» сторони підготовленості юних спортсменів.

Змагальна діяльність оцінювалася за результативністю атакуючих дій (співвідношення кількості результативних атак до загальної кількості атакуючих дій), варіативності атакуючих дій за гру (кількість застосовуваних комбінацій з кількості розучених), кількістю результативних передач, кількості втрат м'яча, кількості помилок, кількістю набраних очок за гру, загальної ефективності змагальної діяльності (співвідношення забитих і пропущених м'ячів).

Для виявлення якісних і кількісних характеристик змагальної моделі ігрових дій баскетболістів нами здійснювалися педагогічні спостереження і відеозйомка змагальної діяльності команди. Дані, отримані в процесі відеозаписів ігор, дозволили виявити провідні тенденції в змагальних діях, відповідно до відмінностей в ігрових функціях баскетболістів в процесі

змагальної діяльності, яка є основою для розробки ефективної системи тренування.

Цілеспрямовані дослідження ігрової діяльності проводилися в умовах змагальних матчів за спеціально розробленою схемою, в якій за допомогою умовних позначень реєстрували такі показники:

1) кількість і результативність кидків: двоочкових, триочкових з урахуванням кидків, виконаних з ближньої, середньої і дальньої дистанції, а також штрафних кидків;

2) кількість підбирань м'яча за гру: на своєму щиті, на щиті противника;

3) кількість перехоплень передач;

4) кількість голевих передач;

5) кількість втрат м'яча за гру: при передачі або веденні м'яча, технічні втрати;

6) кількість забитих м'ячів, кількість пропущених м'ячів.

За підсумками спостереження за кількісно-якісними характеристиками гри баскетболістів були виявлені основні параметри техніко-тактичних дій, які визначають результат гри.

Зіставлення результатів, отриманих в процесі навчальних ігор, з результатами виконання випробувань дало можливість судити про ефективність застосування методики техніко-тактичної підготовки баскетболістів 12-13 років різного ігрового амплуа.

Контрольно-педагогічні випробування (тести).

Визначення ефективності технічних дій здійснювалося за допомогою контрольних тестів, за результатами, яких оцінювали якість виконання «точностних» дій, що характеризують успішність заключної фази атаки: пересування в захисній стійці (с), ведення м'яча «змійкою» на час (с), передача м'яча двома руками від грудей за 30 с (кількість раз), виконання 30 штрафних кидків із стандартного положення (кількість влучань), а також виконання 40 кидків з різних дистанцій – на точність і на час.

Пересування в захисній стійці. Баскетболіст з вихідної позиції точка «А» по команді «Марш!» Починає переміщатися до точки «Б» приставними кроками лівим боком. Досягнувши її, торкається рукою набивного м'яча і повертається приставними кроками правим боком у точку «А». Торкнувшись правою рукою в точці «А» набивного м'яча, баскетболіст починає рухатися приставними кроками лівим боком до точки «В». Торкнувшись в точці «В» набивного м'яча лівою рукою, він рухається приставними кроками правим боком вперед до точки «А», де йдеться про набивного м'яча правою рукою. Потім гравець рухається знову до точки «Б» і т.д. Всього необхідно виконати пересувань по 5 разів у кожному напрямку, тобто всього подолати 100 м. Фіксується загальний час роботи.

Передача м'яча в стіну двома руками від грудей протягом 30 с. При виконанні вправи баскетболіст знаходиться на відстані 2,5 м від стіни. Розмір квадрата, в який здійснюється передача м'яча, 0,75x0,75 м. Нижній край квадрата знаходиться на висоті 1м від підлоги. Фіксується кількість передач, виконуваних за 30с роботи.

Дистанційні кидки з певних місць майданчика в поєднанні з підбором і веденням м'яча. Гравець виконує послідовно кидки з десяти різних точок (4,5м і 6,25м від проекції центра кільця).

Баскетболісти виконують кидок в стрибку з 4,5 м, а з 6,25 м – довільно. Особливість тесту полягає в тому, що гравець починає виконувати кидки з точки 1. Після кожного кидка гравець виходить до щита, підбирає м'яч, переходить з веденням на наступну точку і виконує черговий кидок. Точки розташовуються симетрично по обидва боки щита на лінії, паралельній лицевій, а також на лініях під кутом 45° і 90° до щита. Випробуваному ставилося завдання виконати якомога більше результативних кидків за мінімальний час. Підраховувалася кількість влучень із 40 виконаних кидків, визначався відсоток попадання і час виконання.

Штрафні кидки. Гравець виконує два штрафні кидки – партнер подає йому м'яч. Потім гравці міняються ролями до тих пір, поки кожен з них

виконає по 30 кидків. Підраховується кількість влучень із 30 кидків.

2.3 Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі ДЮСШ м. Дніпрорудне Васиїлівський район у період з вересня 2018 року по жовтень 2019 року.

У дослідженні брали участь дві групи баскетболістів-юнаків у віці 12-13 років. 16 осіб, експериментальна група: баскетболісти, з урахуванням ігрового амплуа, були поділені на захисників (6 гравців), нападників і центрових (по 5 гравців) та 15 осіб – контрольна група: по 5 гравців різних ігрових амплуа.

У вересні 2018 року було здійснене перше тестування де визначився початковий рівень техніко-тактичної підготовленості баскетболістів. Було встановлено, що сучасний підхід до техніко-тактичної підготовки гравців різного амплуа не відповідає вимогам гри. З урахуванням виявлених специфічних особливостей в підготовці баскетболістів експериментальної групи була розроблена методика навчання техніко-тактичним діям з урахуванням ігрового амплуа.

Червень 2019 року – проведення другого тестування для визначення і перевірки експериментальної методики.

Результати дослідження оброблені стандартними методами математичної статистики.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Показники техніко-тактичної підготовленості баскетболістів різних ігрових амплуа на початку експерименту

Відомо, що в сучасних командах на навчально-тренувальному етапі відбувається виділення ігрових амплуа, кожна команда складається з захисників, нападаючих і центрових гравців. Так, найбільш високорослі баскетболісти складають групу центрових гравців, низькорослі – захисників, ті, які мають усереднені дані між центровими і захисниками – нападники. Захисники відповідають, в основному, за захисні дії команди і початкову стадію організації атакуючих дій. Нападники виконують універсальні функції, активно беручи участь в нападі з близької, середньої та дальньої дистанції, а також беруть участь в підборі м'яча на своєму і чужому щиті. Центрові гравці відповідають за боротьбу під своїм і чужим щитом.

Для вирішення поставлених завдань, на початку дослідження, ми провели тестування баскетболістів 12-13 років і отримали наступні результати (табл. 3.1).

Отже, пересування в захисній стійці й ведення м'яча «змійкою» захисники виконали достовірно швидше, ніж центрові гравці, їх результат краще на 2,1с в переміщеннях та 1,1 с у веденні м'яча.

З результатом $22,4 \pm 0,36$ разів нападники виконали передачі м'яча за 30с, їх результат достовірно краще чим у центрових гравців, але достовірних змін з захисниками не спостерігається.

Також відзначаються достовірні відмінності в штрафних кидках у нападників і захисників гравців. При цьому необхідно зазначити, що із 30 кидків нападники влучили 18 раз, центрові – 17 раз, а захисники – 14 разів.

Як відомо, успішний підсумок гри однієї з команд залежить від уміння гравців різного амплуа точно вражати кільце кидком з різних дистанцій.

Встановлено, що точність попадання м'яча в кошик з 40 виконаних

спроб достовірно вище у нападників і центрових гравців, в порівнянні з захисниками. Це, на наш погляд, пов'язано з тим, що у захисників основне завдання – не дати супернику закинути м'яч в свій кошик, в свою чергу, нападники і центрові гравці в більшій мірі зосереджені на атаці кошика суперника.

Таблиця 3.1

Початкові показники техніко-тактичної підготовленості баскетболістів
12-13 років різного ігрового амплуа ($M \pm m, t$)

Контрольні випробування	Захисники	p t_1-t_2	Нападники	p t_2-t_3	Центрові	p t_1-t_3	
							Е
Пересування в захисній стійці, с	Е	28,3±0,80	>0,05	29,6±1,50	>0,05	20,1±1,37	<0,05
	К	29,1±0,90		29,2±1,44		29,9±1,40	
Ведення м'яча «змійкою» (с)	Е	27,8±0,64	>0,05	28,3±0,22	>0,05	28,9±0,32	<0,05
	К	27,9±0,55		28,7±0,31		28,5±0,46	
Передача м'яча за 30 с (к-ть раз)	Е	21,7±0,45	>0,05	22,4±0,36	>0,05	19,9±0,52	<0,05
	К	20,9±0,52		21,6±0,62		20,1±0,63	
30 штрафних кидків (влуч.)	Е	14,3±1,28	>0,05	17,9±1,64	<0,05	17,1±1,30	>0,05
	К	13,4±1,10		16,8±1,22		18,0±1,13	
40 кидків з дистанцій (с)	Е	298±19	>0,05	294±14	<0,05	301±15	>0,05
	К	302±18		278±12		299±13	
40 кидків з дистанцій (вл.)	Е	15,2±1,30	<0,05	19,6±1,40	>0,05	17,8±1,26	>0,05
	К	14,7±1,14		20,0±1,33		16,9±1,16	

Примітки:

p t_1-t_2 – достовірні відмінності між захисниками й нападниками

p t_2-t_3 – достовірні відмінності між нападниками й центровими

p t_1-t_3 – достовірні відмінності між захисниками й центровими

Е – експериментальна група

К – контрольна група

Беручи це до уваги, особливо актуальним є найбільш активне залучення гравців захисту до дій нападників команди, що, безсумнівно, дозволить збільшити атакуючий потенціал команди.

Підводячи підсумок аналізу показників техніко-тактичної підготовленості баскетболістів 12-13 років важливо відзначити наступне.

По-перше, суттєва перевага низькорослих гравців в швидкісних компонентах пересувань і рівні швидкісної витривалості. Ця перевага

обумовлена специфікою гри в захисті, коли захисні дії і прийоми виконуються переважно в ході щодо коротких переміщень по майданчику. У той же час високорослі гравці (нападники і центрові) змушені здійснювати довгі ривки і прориви до кільця команди суперників, що, в свою чергу, вимагає більш високої загальної витривалості, яку необхідно проявляти в ході всього матчу.

По-друге, було виявлено суттєву перевагу центрових гравців і нападників над захисниками за показниками, які оцінюють «точність» руху й влучність баскетболістів.

Показники ігрових дій баскетболістів 12-13 років різних ігрових амплуа на початку експерименту (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Показники змагальної діяльності баскетболістів 12-13 років
на початку експерименту ($M \pm m$, t)

Показники	КГ	ЕГ	М	t
Результативність атакуючих дій %	29,1 ± 1,39	30,6 ± 1,58	50	1,65
Кількість передач (кількість разів)	32,5 ± 2,10	33,1 ± 2,25	60-80	1,40
Втрати м'яча (кількість разів)	22,2 ± 1,44	24,1 ± 1,66	19-20	1,82
Помилки (кількість разів)	23,6 ± 1,60	23,7 ± 1,55	3-5	1,69
Кількість набраних очок за гру	36,5 ± 2,56	37,2 ± 2,30	50-60	2,20
Час володіння м'ячем (%)	53,2 ± 6,40	54,0 ± 5,70		0,39
Ефективність змагальної діяльності	56,1 ± 4,28	57,0 ± 3,80		0,61

Примітки:

КГ – контрольна група

ЕГ – експериментальна група

М – модельні характеристики

У своїх дослідженнях В.А. Данилов, А.Ш. Касимов відзначають, що ігрова специфіка баскетболу характеризується різноманітним використанням техніко-тактичного арсеналу в грі. Команда, яка має чіткий ігровий почерк,

має в своєму стартовому складі гравців різного амплуа, що володіють високим рівнем розвитку фізичної підготовленості, а також гнучким використанням технічних прийомів в різних ігрових ситуаціях.

Баскетболісти 12-13 років мають низький рівень результативності дій. Це пояснюється тим, що на етапі початкової спеціалізації основними є технічна і фізична підготовки.

У програмі ДЮСШ на технічну підготовку відводиться - 40% часу, а на фізичну підготовку відводиться 35%. Обсяг тактичної підготовки в програмі ДЮСШ займає 15-17%. Процентне використання тактичних дій також невелике і складає – 20,6%.

Кількість передач в ігровій діяльності ЕГ становить $33,1 \pm 2,25$ рази, в КГ $32,5 \pm 2,10$ рази, це пояснюється індивідуальною спрямованістю гри. Кількість втрачених м'ячів велика і складає 23 рази. Спостереження виявили, що в процесі ігрової діяльності досліджувані віддають пас тільки тоді, коли індивідуальна гра стає марною. Таким веденням гри пояснюється і низький показник голевих передач. Але в цьому випадку в 56% суперники перехоплюють м'яч. Внаслідок чого результативність атакуючих дій в ЕГ $30,6 \pm 0,50$, в КГ $29,1 \pm 1,39$. Високий відсоток часу володіння м'ячем не приносить перемоги в матчі.

Таким чином, аналіз змагальної діяльності показує, що техніко-тактична підготовка у баскетболістів 12-13 років, як в ЕГ так і в КГ не відповідає модельним характеристикам.

Відповідно до рекомендованих програмами для ДЮСШ та СДЮСШОР основними завданнями етапу початкової спеціалізації в баскетболі є вдосконалення фізичної підготовленості та становлення «школи» техніки.

Практична побудова тактичної підготовки на етапі початкової спеціалізації характеризується зміщенням тактичної підготовки в сторону технічного освоєння тактичних комбінацій. При цьому зазвичай використовується 1-3 варіанти тактичної або технічної дії. Практично повністю відсутні завдання на ігрову діяльність. В цілому тактична

підготовка в тренувальному процесі представлена поєднанням з ігровою і інтегральною підготовкою і проходить у вигляді двосторонніх ігор.

В результаті оцінки техніко-тактичних дій баскетболістів 12-13 років виявлені істотні відмінності ($p < 0,05$) у багатьох показниках гравців різного амплуа. Кількість кидків, виконаних у 2-х очкової зоні (Кк2), у захисників менше, ніж у нападників і центрових на 5 і 10 кидків, відповідно. У свою чергу, нападники в середньому на 5 кидків виконують менше чим центрові гравці. Істотна різниця спостерігається в кількості кидків з гри (Кк2+3) між нападниками і захисниками, в середньому на 9 кидків, а також центровими і захисниками – на 10 кидків.

Кількісні характеристики виконання кидків дозволяють зробити висновок про те, що гравці захисного амплуа значно рідше атакують кільце суперника, що знижує атакуючий потенціал команди.

Таблиця 3.3

Показники техніко-тактичних дій баскетболістів 12-13 років різних ігрових амплуа під час змагань на початку експерименту

Показники ігрової діяльності	Захисники	p t ₁ -t ₂	Нападники	p t ₂ -t ₃	Центрові	p t ₁ -t ₃
Кількість кидків у 2-х очк. зоні (Кк2)	3,46±0,79	<0,05	8,3±1,52	<0,05	6,22±1,04	<0,05
Кількість кидків з гри (Кк2+3)	5,14±1,07	<0,05	14,5±1,05	>0,05	9,40±0,42	<0,05
Точність кидків у 2-х очк. зоні (Тк2)	1,24±0,14	<0,05	3,76±0,62	>0,05	2,52±0,44	<0,05
Точність кидків з гри (Тк2+3)	1,86±0,92	<0,05	3,95±1,22	>0,05	1,97±0,36	<0,05
Кількість перехоплень (Кпх)	1,92±0,49	>0,05	2,96±0,57	>0,05	0,73±0,61	>0,05
Кількість гольових передач (Кгп)	1,98±0,67	>0,05	1,83±0,39	>0,05	1,14±0,35	>0,05
Кількість підбирань під своїм щитом (КПсщ)	2,87±1,95	>0,05	3,85±1,80	<0,05	1,44±0,47	<0,01
Кількість підбирань під чужим щитом	1,27±0,68	<0,05	3,63±0,96	>0,05	3,90±1,34	<0,05

Багато в чому точність виконання кидка гравцями різного амплуа характеризує рівень технічної підготовленості. Точність кидків у 2-х очкової зоні (Тк2) і з гри (Тк2 + 3) у центрових і нападників гравців також достовірно відрізняється від захисників.

Так, у центрових і нападників точність 2-х очкового кидка (Тк2) в середньому на 3 і 5 кидків більше, ніж у захисників. У показниках точності кидка з гри (Тк2+3) спостерігається така ж закономірність, тільки ці показники більше у центрових і нападників – на 2 і 3 кидка, відповідно. У нападників точність кидків з гри (Тк2+3) вище, ніж у центрових, але ці показники недостовірні. Це, на наш погляд, пов'язано з тим, що нападники більше виконують кидків з-за 3-х очкової дуги.

Відомо, що у баскетболістів основне навантаження за підбір м'яча на своєму щиті і щиті суперника покладається на центрових і нападників. Аналізуючи дані таблиці 3.3, необхідно відзначити, що в юнацькому баскетболі така закономірність не виявляється.

Істотні відмінності ($p < 0,05$) спостерігаються при аналізі кількості підбирань під своїм щитом (КПщ) між захисниками і центровими, а також нападаючими і центровими.

Так, нападники в середньому на 2 підбора здійснюють більше, ніж центрові, а захисники – на 1,5. Ця особливість пов'язана з тим, що в юнацькому баскетболі складний координаційно технічний прийом захисту простіше виконувати гравцям, які не мають великі габаритні розміри, так як у них більш розвинені показники швидкості і швидко-силові здібності, внаслідок чого вони швидше реагують на м'яч, що відскочив від кошика.

Виявлені на початку результати, дають підстави для проведення педагогічного експерименту з метою підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості гравців різного амплуа для досягнення найвищого спортивного результату.

3.2 Методика навчання техніко-тактичним діям у нападі баскетболістів 12-13 років

На підставі вихідних даних було встановлено, що сучасний підхід до техніко-тактичної підготовки гравців різного амплуа не відповідає вимогам гри. З урахуванням виявлених специфічних особливостей в підготовці юних баскетболістів була розроблена диференціація тренувального процесу, яка полягала в тому, щоб гравцеві відповідно до його конституціональних даних, а також рівнем фізичної підготовленості підібрати такі засоби, які б дозволили розкрити додаткові можливості кожного гравця в своєму амплуа.

На думку Ю.М. Портнова, при побудові диференційованої техніко-тактичної підготовки баскетболістів 12-13 років різного амплуа необхідно використовувати спеціальні вправи, що розширюють арсенал індивідуальних технічних здібностей та рішення тактичних завдань.

Комплекс вправ для навчання баскетболістів техніко-тактичним діям у нападі.

При розробці вправ ми враховували основні аспекти, до яких відносяться: спрощені моделі стандартних ігрових ситуацій, подача навчального матеріалу за рівнями складності з ускладненням моделей ігрових ситуацій, зі зміною просторових, тимчасових умов виконання вправ. Баскетболісти отримували інформацію про «основні опорні точки» (ООТ) своїх опонентів і напрямку переміщення тільки в першій вправі кожного рівня. В наступних вправах орієнтири виділялися гравцями самостійно, що дозволяє сформувати у гравців розумову програму дій, стійку до зміни умов та широті перенесення в ігрові ситуації.

Перший рівень складності.

Навчання 2-х ходової тактичної дії нападників. Відстань між захисниками і нападаючими 3 метри. Основними опорними точками на першому рівні труднощі для нападників є дві опорні точки: 1-а ООТ - положення ніг захисника (паралельна або різноймена); 2-а ООТ - положення

рук захисника (дві руки опущені, підняті вгору, відповідають розніжці).

Схема до вправ 1 (А), 2 (Б) і 3 (В) представлена на рис. 3.1.

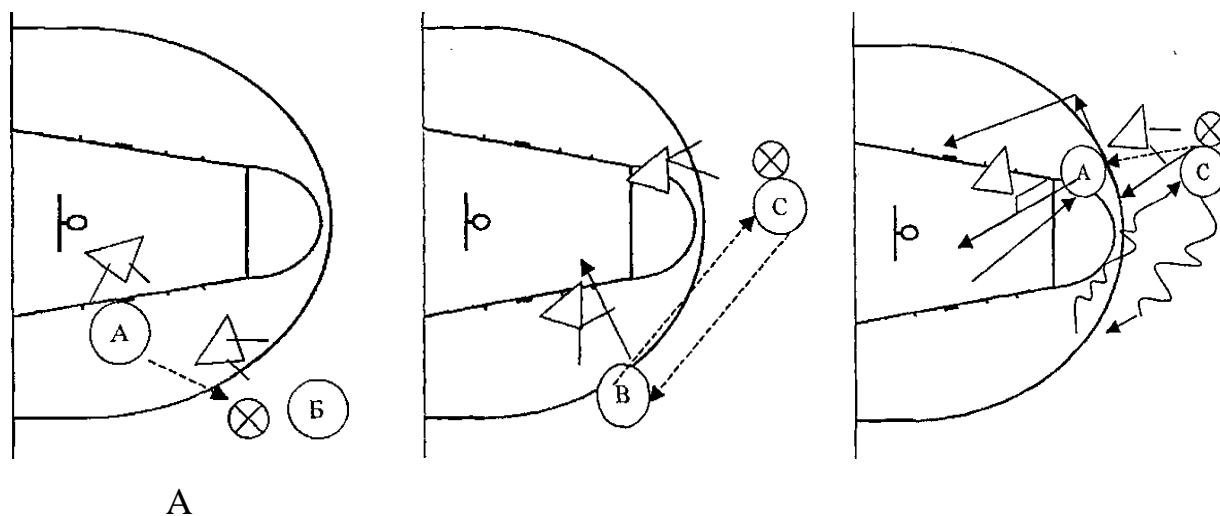


Рис. 3.1 А – Обрати спосіб атаки кільця
Б – Вхід в штрафний майданчик
В – М'яч на штрафну лінію

Вправа 1. Центровий А знаходиться на «вусах» штрафного майданчика. Крайній нападник Б під кутом 45° до кільця з м'ячем. захисники знаходиться на відстані 3-х метрів від нападників А і Б.

1. Центровий гравець А передає м'яч нападаючому гравцеві Б.
2. При кожному отриманні м'яча захисники змінюють положення рук і ніг. Гравець Б повинен оцінити стан захисника і прийняти рішення: а) виконати прохід під кільце в праву або ліву сторону; б) виконати передачу центровому гравцеві; в) виконати кидок в кільце з місця.

Вправа 2. Розигруючий гравець С і нападаючий гравець Б виконують кілька передач між собою. Після 3-5 передач м'яч зупиняється у гравця С. Гравець Б повинен виконати ривок в штрафну площадку і отримати м'яч від гравця С. Захисник гравця Б змінює положення рук і ніг при кожній зупинці м'яча так, щоб перешкодити гравцеві виконувати передачу гравцеві Б, який входить в штрафний майданчик і змусити нападника з м'ячем прийняти інше рішення. Захисник гравця Б займає позицію попереду - збоку, яка змушує нападаючого Б застосовувати фінти, змінювати траєкторію руху (тобто

передбачати дію захисника). Зміна позицій захисників і нападників після тривалих часових відрізків (до 15 хвилин).

Вправа 3. Схема до вправи 3 представлена на рис. 3.1 (В).

Центровий гравець А – розташовується на лінії штрафного кидка. Розигруючий гравець С – за трьох очкової лінією по центру, з м'ячем. Гравець С виконує ведення м'яча в ліву сторону. Гравець А зміщується в бік ведення м'яча на «вуса» штрафного майданчика. Гравець С виконує ведення м'яча в центр. Центровий гравець А піднімається на лінію штрафного кидка. Гравець С виконує передачу м'яча гравцеві А і виконує ривок під кільце. Центровий гравець А різко розвертається обличчям до кільця і в залежності від стійки захисника приймає рішення: а) передати м'яч гравцеві С; б) виконати прохід під кільце; в) виконати кидок зі штрафної лінії. Вправа вважається закінченою, якщо м'яч забитий в кільце гравцем С відразу після передачі від гравця А.

Другий рівень складності

Навчання 3-х ходової тактичної дії нападників. Відстань між захисниками і нападаючими 2 метри. Основними опорними точками на другому рівні труднощі для нападників є три опорні точки: 1-а ООТ - стійка захисника (положення рук, ніг); 2-а ООТ - розташування захисника щодо «пасивних» нападників (зоровий контроль м'яча і гравця, стійка захисника на дальній від м'яча стороні); 3-тя ООТ - віддаленість партнерів-нападників від гравця з м'ячем.

Схема до вправ 4 (А), 5 (Б) і 6 (В) представлена на рис. 3.2.

Вправа 4. Захисники змінюють захисну стійку щодо м'яча, постійно контролюючи його переміщення. При отриманні м'яча гравець А, виконує поворот обличчям до кільця. Нападники С і Б виконують зустрічний рух один до одного і змінюються сторонами нападу. Центровий гравець А віддає передачу того нападаючому, чий захисник не контролює м'яч. Якщо обидва захисника контролюють м'яч, то центровий гравець розгортається на вихідну позицію і вправа починається спочатку.

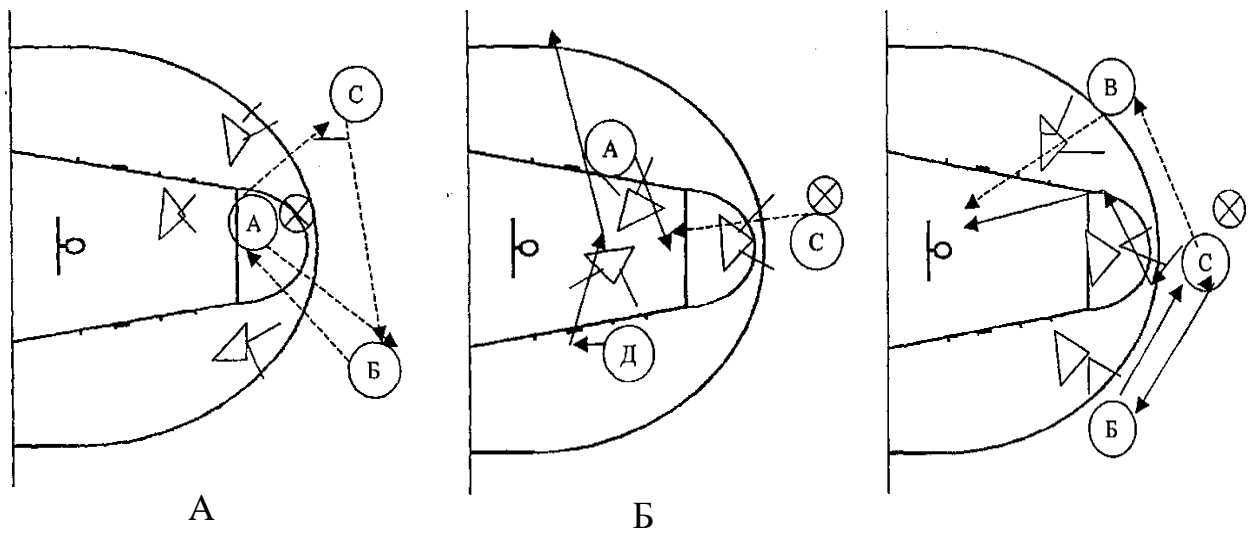


Рис. 3.2 А – перехресний вхід
 Б – гра в трикутнику
 В – вхід у штрафний майданчик

Вправа 5. Схема до вправи 5 представлена на рис. 3.2 (Б).

Гравці А, Д, С розташовуються в трикутнику. Гравець А на «вусах» штрафного майданчика праворуч обличчям до кільця. Гравець Д на вусах штрафного майданчика зліва обличчям до кільця. Гравець С по центру до кільця за трьох очковою лінією з м'ячем. Захисники розташовуються в баскетбольній трапеції. Гравець Д виконавши фінт, входить в штрафний майданчик, витримує паузу для отримання м'яча від гравця С. Гравець С виконує обманний рух на передачу гравцеві Д і затримує м'яч, якщо захисник гравця Д зайняв позицію перед гравцем Д. Гравець Д не отримавши м'яч, виходить з штрафного майданчика за трьох очкову лінію. Гравець А виконує вхід в штрафний майданчик. Якщо захисник перед нападаючим, то м'яч передавати не можна. Завдання захисників блокувати вхід нападника під кільце, контролюючи м'яч.

Вправа 6. Гравці Б, В, С - розташовуються за трьох очковою лінією в трикутнику. Гравець С, з м'ячем в вершині трикутника. Гравці Б і В під кутом 45 градусів до кільця. Гравець С передає м'яч гравцеві В, виконує рух в протилежну сторону до гравця Б. Гравець Б переміщується на місце гравця

С. Гравець С виконує вхід в штрафний майданчик. Гравець В віддає передачу гравцеві С. Гравець С атакує кільце. Захисники переміщуються щодо м'яча. Вправу вважати закінченою, якщо нападник виконав вхід з дальнього від м'яча боку, отримав м'яч.

Аналіз змісту завдань, рівнів труднощі рішення ігрових техніко-тактичних завдань; основних опорних точок (умов ігрової діяльності); «орієнтовної основи дій» і взаємодій; виконавчих дій; подача навчального матеріалу і контроль ігрової діяльності - це все те, що й повинно складати зміст алгоритму.

На думку Н.Ф. Тализіна в даний час на основі експериментальних досліджень виділено три типу «орієнтовної основи дії».

Перший тип характеризується тим, що склад орієнтовної основи не повний, орієнтири представлені в конкретному виді і виділяються самим суб'єктом шляхом сліпих проб. На такий орієнтовній основі процес формування дії йде дуже повільно, з великою кількістю помилок. Сформована дія виявляється дуже чутливою до найменших змін умов виконання.

Другий тип орієнтовної основи характеризується наявністю всіх умов, необхідних для виконання дії. Ці умови даються суб'єкту, по-перше, в готовому вигляді і, по-друге, в конкретній формі, придатної для орієнтування лише в одному окремому випадку. Формування дії йде швидко і безпомилково, однак сфера перенесення дії не виходить за межі подібності конкретних умов його виконання.

На основі розробленого комплексу вправ була виявлена «орієнтовна основа дії» (ООД) по системі «основних опорних точок» (ООТ), що дозволяє сформувати у гравців розумову програму дій, стійку до зміни умов і широті перенесення в ігрові ситуації різного рівня труднощі.

Методика навчання техніко-тактичним діям баскетболістів в нападі складалася з: блоку завдань; моделювання утримання гральних завдань; рівнів труднощі рішення ігрових тактичних задач; «орієнтовної основи дії»

(ООД) складалася з «основних опорних точок» (ООТ) нападників і захисників; виконавчої дії, контролю діяльності спортсменів.

Чим вище рівень труднощі, тим більше тактичних взаємодій необхідно виконати баскетболістам в модельованих просторових, тимчасових і умовах. Число опорних точок на кожному рівні для нападників і захисників збільшується, що дозволяє прискорити процес формування дії, його стійкість і широту перенесення в інші ігрові ситуації [48].

Опис алгоритму навчання ігровим командним тактичним взаємодій баскетболістів в нападі представлено в таблиці 3.4.

Для оцінки ефективності розробленої методики в умовах навчально-тренувального процесу здійснили друге тестування наприкінці експерименту.

У червні 2019 року було проведене друге тестування техніко-тактичної підготовленості. Аналіз результатів показав, що відбулися позитивні зміни рівня підготовленості баскетболістів (табл. 3.5, рис. 3.3).

Таблиця 3.5

Зміни показників техніко-тактичної підготовленості баскетболістів
12-13 років різного ігрового амплуа ($M \pm m, t$)

Контрольні випробування	Захисники	р t_1-t_2	Нападники	р t_2-t_3	Центрові		
					р t_1-t_3	р t_1-t_3	
Пересування в захисній стійці, с	Е	27,7±0,64	>0,05	28,3±1,23	>0,05	29,2±1,55	<0,05
	К	28,4±0,75		28,7±1,12		29,5±0,84	
Ведення м'яча «змійкою» (с)	Е	25,7±1,22	>0,05	25,9±1,10	>0,05	27,6±1,14	>0,05
	К	26,1±0,67		26,8±0,59		28,2±0,84	
Передача м'яча за 30 с (кіл. раз)	Е	23,1±0,66	>0,05	24,2±0,84	>0,05	24,3±0,73	>0,05
	К	22,3±0,92		23,0±1,12		20,7±0,86	
30 штрафних кидків (влуч.)	Е	17,8±1,46	>0,05	19,4±1,42	>0,05	17,2±1,28	>0,05
	К	15,2±1,25		18,1±1,10		17,6±1,16	
40 кидків з дистанцій (с)	Е	280±21	>0,05	273±13	<0,05	292±14	>0,05
	К	290±19		275±15		294±16	
40 кидків з дистанцій (вл.)	Е	21,0±1,38	<0,05	23,2±1,51	<0,05	19,6±1,23	>0,05
	К	16,2±1,22		21,5±1,33		17,6±1,17	

Примітки:

р t_1-t_2 – достовірні відмінності між захисниками й нападниками

р t_2-t_3 – достовірні відмінності між нападниками й центровими

р t_1-t_3 – достовірні відмінності між захисниками й центровими

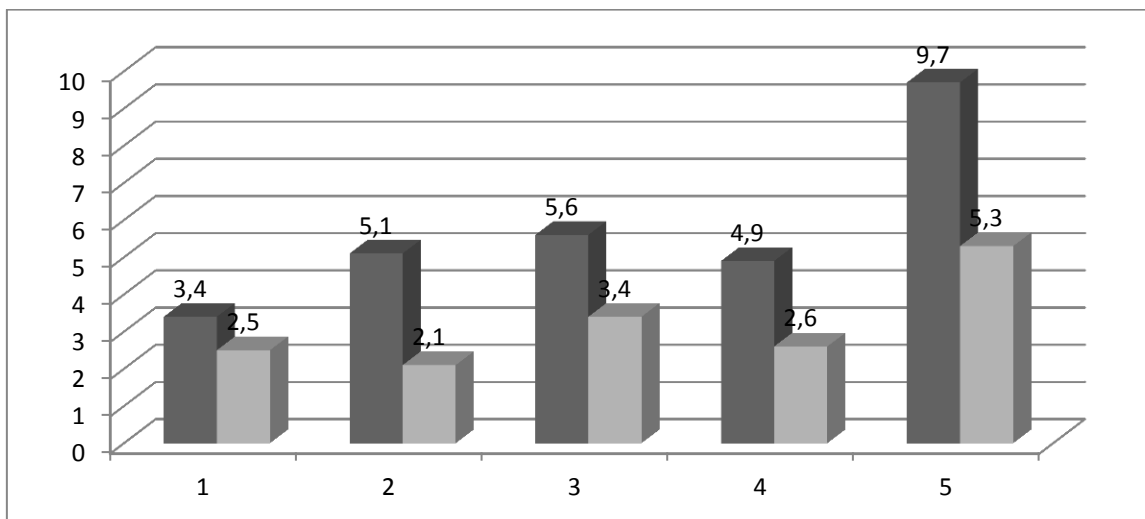
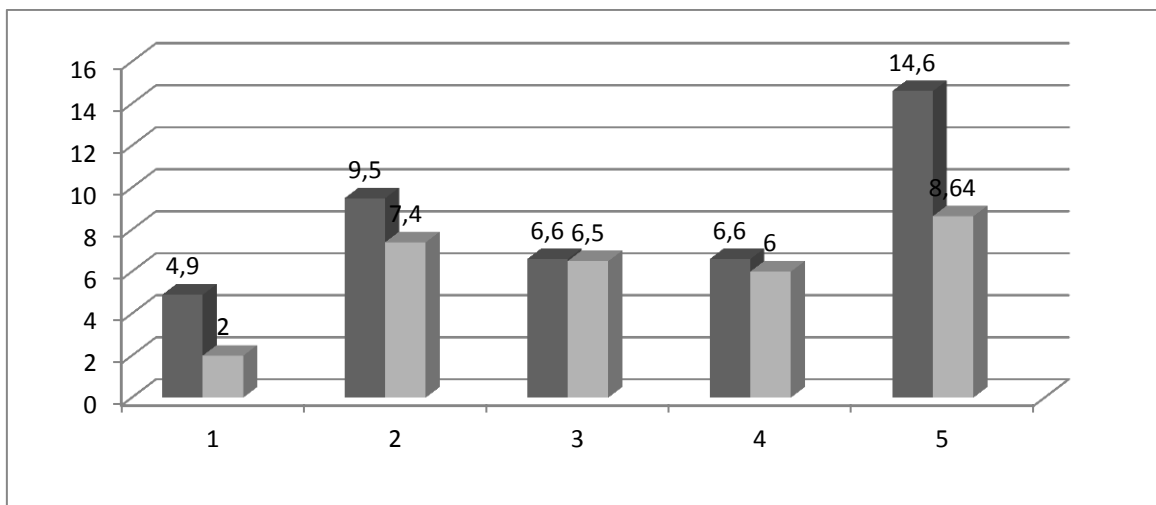
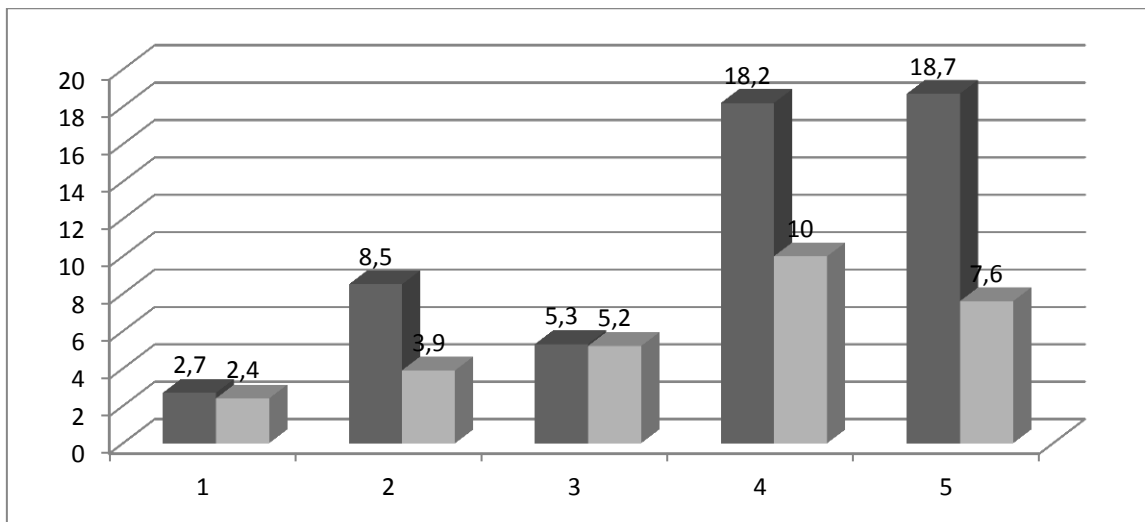


Рис. 3.3 Приріст рівня техніко-тактичної підготовленості захисників (%)

Примітки:

- 1 – переміщення в захисній стійці;
- 2 – ведення м'яча
- 3 – передачі м'яча за 30 с
- 4 – 30 штрафних кидків
- 5 – 40 кидків (влучання)

А – захисники

Б – нападники

В – центрові

■ – експериментальна група

■ – контрольна група

Основні зміни в технічній підготовленості гравців спостерігалися в тестових завданнях пов'язаних з виконанням кидків у кошик. Аналізуючи отримані дані, виявлено, що при виконанні 40 кидків з різної дистанції на точність найбільшого успіху в прирості точності кидків домоглися гравці експериментальної групи (ЕГ) всіх ігрових амплуа. Захисники, нападники і центрові ЕГ на 18,7, 14,6 і 9,7%, відповідно, збільшили точність попадання кидків з різної дистанції. У контрольній групі (КГ) також відбулися позитивні прирости у нападників (6,64%) і центрових (5,3%), однак у захисників такої тенденції не спостерігається. Особливо слід відзначити суттєвий приріст точності кидків (4,8%) у захисників ЕГ в порівнянні з КГ, після закінчення експерименту, в результаті застосування диференційованої методики.

За показниками змагальної діяльності експериментальна і контрольна групи до початку експерименту статистично не розрізнялися. Після закінчення експерименту статистично достовірно (при $p < 0,05$) змінилися показники змагальної діяльності в експериментальній і контрольній групах (табл. 3.6).

В результаті педагогічного впливу в експериментальній групі відзначені більш високі прирости показників по варіативності атакуючих дій (57,4%), кількості передач (41,0%), кількості набраних очок (56,1%), зменшення кількості помилок (17,9%) і втрат м'яча (18,7%).

Прирости в контрольній групі, за тими ж показниками нижче і склали по варіативності атакуючих дій - 6,9%. Кількості передач -12,3%, кількість набраних очок - 14,4%, зменшення кількості помилок на 4,8%, зменшення втрати м'яча - 6,8%.

Таким чином, при математичній обробці результатів змагальної діяльності спортсменів контрольної і експериментальної груп виявлені статистично достовірні міжгрупові відмінності за більшістю показників. Виняток становив показник ефективності змагальної діяльності, так як він є інтегральним показником, що оцінює технічну, фізичну і тактичну

підготовленість.

Таблиця 3.6

Показники змагальної діяльності баскетболістів 12-13 років
в кінці експерименту

Показники	КГ	ЕГ	t
Результативність атакуючих дій %	31,7 ± 1,56	38,2 ± 1,44	3,06
Кількість передач (кількість разів)	36,3 ± 1,16	41,0 ± 1,29	2,72
Втрати м'яча (кількість разів)	20,7 ± 0,83	18,7 ± 0,65	1,95
Помилки (кількість разів)	21,8 ± 1,42	17,9 ± 1,26	3,10
Кількість набраних очок за гру	41,4 ± 3,10	56,1 ± 5,20	2,46
Час володіння м'ячем (%)	55,0 ± 2,64	45,0 ± 2,90	3,12
Ефективність змагальної діяльності	62,6 ± 1,72	69,0 ± 2,10	2,36

Показники ігрових дій баскетболістів 12-13 років різних ігрових амплуа в кінці експерименту.

Показники ігрових дій баскетболістів можна умовно розділити на дві основні групи. До першої групи належать кількісні та якісні показники, що характеризують завершальні атакуючі дії (табл. 3.7, показники 1-4), до другої групи віднесені техніко-тактичні дії, спрямовані на оволодіння м'ячем, або на забезпечення точних передач (табл. 3.7, показники 5-8).

Кількість кидків, виконаних в середньому за кожну гру з 2-х очкової зони, достовірно більше у нападників. При цьому необхідно зазначити, що кількість виконаних 2-х очкових кидків у нападників достовірно більше, ніж у захисників і центрових. Однак слід зазначити, що за період експерименту достовірно збільшення кількості кидків спостерігалось у захисників.

Така ж закономірність, як і при аналізі кількості 2-х очкових кидків, спостерігалась і в загальній кількості кидків з гри, виконаних з 2-х і 3-х очкової зон, тільки результати достовірно різні в ЕГ у нападників і центрових, що позначається на їх активності ведення атакуючих дій.

Таблиця 3.7

Показники техніко-тактичних дій баскетболістів 12-13 років різних ігрових амплуа під час змагань в кінці експерименту

Показники ігрової діяльності	Захисники	p t ₁ -t ₂	Нападники	p t ₂ -t ₃	Центрові	p t ₁ -t ₃
Кількість кидків у 2-х очк. зоні (Кк2)	5,65±0,92	<0,05	10,0±1,39	<0,05	7,40±0,47	<0,05
Кількість кидків з гри (Кк2+3)	7,11±1,19	<0,05	16,4±1,22	>0,05	10,2±0,90	<0,05
Точність кидків у 2-х очк. зоні (Тк2)	3,04±0,13	<0,05	6,32±0,43	>0,05	3,04±0,28	<0,05
Точність кидків з гри (Тк2+3)	3,98±0,46	<0,05	5,39±1,19	>0,05	3,24±0,32	<0,05
Кількість перехоплень (Кпх)	2,06±0,62	>0,05	3,02±0,73	>0,05	1,04±0,87	>0,05
Кількість гольових передач (Кгп)	2,12±0,55	>0,05	2,49±0,40	>0,05	1,90±0,66	>0,05
Кількість підбирань під своїм щитом (КПсщ)	3,42±1,60	>0,05	4,50±0,37	<0,05	3,52±0,31	<0,01
Кількість підбирань під чужим щитом	2,14±0,88	<0,05	5,12±1,16	>0,05	5,22±1,04	<0,05

Кількість результативних кидків з 2-х очкової зони достовірно вище у гравців ЕГ, ніж у захисників і нападників КГ після закінчення формуючого педагогічного експерименту. Однак достовірний приріст в кінці експерименту спостерігався у всіх гравців різного амплуа в точності 2-х очкового кидка.

Абсолютно ідентична тенденція спостерігалася і при аналізі точності кидка м'яча з гри. Так, достовірний приріст показників по закінченні експерименту досяг точності попадання у захисників $3,94 \pm 0,46$, нападників $5,39 \pm 1,19$, центрових $3,24 \pm 0,32$, що значно перевищує початкові дані.

У багатьох випадках кількість підбирань м'яча на своєму і чужому щиті визначає переможця в певній грі, так як у команди, яка має більшу кількість підбирань, є можливість в організації атак. Відомо, що при підборі

м'яча відповідною активністю відрізнятися нападники і центрові гравці.

Як свідчать результати дослідження (табл. 3.7), найбільшу кількість підбирань під своїм щитом виконують нападаючі гравці. При цьому спортсмени ЕГ в результаті застосування спеціальної методики в системі тренування гравців різного амплуа показали достовірно більшу кількість підбирань, чим на початку змагань. До цього необхідно додати, що в порівнянні з початком експерименту в кінці даний показник зріс до $4,50 \pm 0,37$ разів.

Нападники ($5,12 \pm 1,16$) і центрові ($5,22 \pm 1,04$) ЕГ до кінця експерименту поліпшили свої показники в підборі м'яча під чужим щитом, у порівнянні з початковими даними.

На підставі аналізу отриманих даних дослідження можна зробити висновок, що в результаті застосування диференційованих засобів ті гравці, які відставали в тих чи інших компонентах гри змогли досягти якісно нового рівня у своїй майстерності.

Наведені експериментальні дані свідчать про те, що розроблена методика спортивної підготовки баскетболістів 12-13 років з урахуванням ігрового амплуа дозволяє підвищити рівень техніко-тактичної майстерності спортсменів за рахунок використання засобів технічної підготовки в різних ігрових умовах.

При поглибленому аналізі показників змагальної діяльності слід звернути увагу на зміну показника варіативності атакуючих дій. Даний показник є результатом діяльності тактичного мислення. Спостереження показали, що спортсмени експериментальної групи застосовують всі розучені комбінації в процесі ігрової діяльності, що забезпечує загальну результативність атакуючих дій.

При багатоваріантному розучуванні і закріпленні атакуючих дій у спортсменів яскраво проявляються індивідуальні техніко-тактичні прийоми. Використання проблемних ситуацій на етапі початкової спеціалізації дозволяє виявити і вдосконалювати індивідуальні техніко-тактичні дії,

результативність виконання яких досягає 70%.

Після закінчення експерименту в процесі ігрової діяльності експериментальна група стала застосовувати більшу кількість передач порівняно з контрольною. Юнаки експериментальної групи, бачачи «вільного гравця» віддають передачу, в процесі реалізації тактичної комбінації займають правильні позиції на майданчику. Тоді як спортсмени контрольної групи рухаються за м'ячем всією командою і не демонструють тактичного малюнка комбінації.

Спортсмени експериментальної групи правильно вибирають комбінацію і успішно її реалізують (сюди входить розстановка, розігрування і завершення атаки), менше часу використовують на ведення м'яча в процесі атаки, не атакують кільце суперника при чисельній меншості.

Баскетболісти контрольної групи мають переважно індивідуальний характер гри. В процесі атакуючих дій баскетболістами контрольної групи передача віддається тільки тоді, коли ведення вже безглуздо і гравця оточують суперники. Таке ведення гри призводить до втрати м'яча, або в процесі передачі, або в процесі відбору. Баскетболісти контрольної групи здійснюють атаку переважно при взаємодії 2-х гравців, незважаючи на те, що по програмі розучили взаємодія трьох гравців.

Також важливо помітити, що в контрольній групі «розигруючий» не віддає передачу вільному гравцеві, чим ускладнює реалізацію атаки. Атакуючі дії характеризуються одноманітним використанням тактичних комбінацій. Статистичні дані показують, що в 80% випадків баскетболісти контрольної групи намагаються реалізувати в нападі одну і ту ж тактичну комбінацію без всякої її видозміни. Дані атаки не мають успіху, причому кожна нова атака має менше шансів на успішну реалізацію. Таке ведення атакуючих дій збільшує час володіння м'ячем і знижує результативність атакуючих дій.

Крім того, що баскетболісти експериментальної групи застосовують всі розучені тактичні дії. Спостерігається хороша командна взаємодія і

взаєморозуміння під час гри (наприклад, виконується прихована передача, всі гравці готові на прийом).

У контрольній групі гра носить переважно індивідуальний характер. Під час гри застосовується дуже мало передач. Іноді за атаку відбувається 1-2 передачі. Взаєморозуміння в команді перебуває на низькому рівні.

У захисних діях експериментальна група застосовує переважно змішану систему захисту. Застосування того чи іншого виду захисних дій залежить від суперника. В процесі застосування індивідуального захисту суперників тримають від кільця, які не допускають виходу суперника за спину, при боротьбі за відскок м'яча під кільцем, відсікають суперника при підході до м'яча. При перехопленні м'яча правильно вибирають позицію, бачать траєкторію польоту м'яча і успішно його перехоплюють. Застосовуючи зонний захист, експериментальна група діє злагоджено і з великим відсотком ефективності, що дорівнює 76%.

Контрольна група, як правило, намагається застосувати тільки індивідуальний захист (так як тільки цей вид захисту передбачений програмою для ДЮСШ з баскетболу).

Результати педагогічного експерименту підтвердили, що використання моделі стандартних ігрових ситуацій, подача навчального матеріалу за рівнями складності з ускладненням моделей ігрових ситуацій, зі зміною просторових, тимчасових умов виконання вправ виявилось досить ефективним. Ефективність проведених заходів по реалізації моделі формування техніко-тактичних дій баскетболістів 12-13 років на етапі початкової спеціалізації висловилося в:

- різноманітність застосовуваних тактичних комбінацій;
- зменшенні часу на вирішення тактичних завдань.

Про наявність даної ефективності говорять позитивні зміни техніко-тактичних дій і змагальної діяльності, що виражається в появі статистично достовірних відмінностей між показниками в експериментальній і контрольній групі.

Таким чином, гіпотеза про те, що організація й розробка алгоритму навчання техніко-тактичних дій баскетболістів 12-13 років дозволила підвищити ефективність змагальної діяльності та створила передумови для подальшого підвищення спортивної майстерності баскетболістів повністю підтвердилася.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз і узагальнення наукової і науково-методичної літератури, дозволили вивчити рівень техніко-тактичної підготовки баскетболістів різних ігрових амплуа.

2. В результаті проведених досліджень був виявлений початковий рівень техніко-тактичної підготовленості баскетболістів експериментальної і контрольної групи. Показники гравців двох груп на початку експерименту не мали статистично вірогідних відмінностей.

3. Встановлено, що виявлена на основі розробленого комплексу вправ «орієнтовна основа дії» (ООД) по системі «основних опорних точок» (ООТ) дозволяє сформувати у гравців розумову програму дій, стійку до зміни умов діяльності і широті перенесення в ігрові ситуації різного рівня труднощі.

4. Застосування алгоритму навчання баскетболістів техніко-тактичним діям в нападі, який складався з блоку завдань, моделювання змісту ігрових завдань, рівнів труднощі рішення ігрових тактичних завдань, «орієнтовною основою дії» (ООД), контролю діяльності, дозволила своєчасно коригувати процес навчання.

5. Визначено, що розроблена методика навчання техніко-тактичним діям команди включала в себе наступні складові:

- метод моделювання просторових умов виконання ігрових дій і часу пред'явлення ігрових ситуацій;
- алгоритм навчання техніко-тактичним діям баскетболістів в нападі;
- комплекс вправ, що мають різний рівень складності рішення ігрових завдань.

6. Результати педагогічного експерименту показали, що правильність виконання ігрових техніко-тактичних дій спортсменами експериментальної групи, точність завершальних атак достовірно покращилася на 76%; 86,7%. У випробовуваних контрольної групи показники правильності виконання взаємодій, часу виконання, точності виконання завершальних атак відповідно

достовірно поліпшувався на 20,4%; 33%; 23%.

7. Оцінка змагальної діяльності баскетболістів експериментальної групи в кінці експерименту продемонструвала достовірне зниження показника варіативності атакуючих дій і зниження річних приростів показників втрат м'яча, кількості набраних очок і ефективності змагальної діяльності.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. Детский тренер. 2008. № 4. С. 78-96.
2. Барчукова Г. В Автоматизация и вариативность двигательных действий в индивидуально-игровых видах спорта. *Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы* : тез. докл. Междунар. конгр. М., 1998. Т. 1. С. 222-223.
3. Башкирова В.Г. В будущее с надеждой: юношеский баскетбол – проблемы, перспективы. *Планета баскетбол*. 2001. № 5. С. 27-30.
4. Чеховская Л.Я. Система подготовки спортивного резерва в Украине как объект научного анализа. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 5. С. 115-118.
5. Тригорлов В.В Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие. Москва : Спорт, 2007. 146 с.
6. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект). *Теория и практика физической культуры*. Москва. 1999. № 4. С. 45-52.
7. Черемисин В.П. Теоретико-методические аспекты формирования двигательных способностей в спортивных играх. *Теоретико-методологические и социально-экономические основы спортивных игр*. Москва : Малаховка, 2004. С. 23-30.
8. Гринь Л.В. Некоторые аспекты педагогического мастерства тренера-преподавателя. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков : ХГАДИ, 2002. № 7. С. 58-63.
9. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учеб. пособие. Харьков : Основа, 1999. 243 с.
10. Костикова Л.В. Баскетбол (Азбука спорта). Москва : Физкультура и спорт, 2002. 176 с.

11. Губа В.П. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте. Москва : Олимпия Пресс, 2007. 155 с.
12. Матюшкин А.М. Мышление, обучение, творчество. Москва : Наука, 2003. 720 с.
13. Пронин А.И. Развитие игрового мышления в баскетболе. *Спорт в школе*. 1999. № 7-8. С. 6-7.
14. Бальсевич В.К. Новые направления в развитии теории и технологии физического воспитания и спортивной подготовки. *Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы*: тез. докл. междунар. конгресса. М., 1998. Т. 1. С. 209-210.
15. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов вузов. Москва : Академия, 2010. 336 с.
16. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Академия, 2013. 464 с.
17. Корягин В.М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола. Москва : Физкультура и спорт, 2006. 173 с.
18. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності з баскетболу. . Київ : РНМК, 2004. 100 с.
19. Бондарь А.И., Колос В.М. Баскетбол. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Минск, 2004. 133 с.
20. Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. Москва : Академия, 2013. 272 с.
21. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. Харьков : Точка, 2009. 396 с.
22. Пайе Б. Баскетбол для юниоров. Москва : ТВТ Дивизион, 2008. 144 с.
23. Львова Л.Г., Солодяников В.А., Люйк Л.В. Совершенствование координационных способностей различными вариантами круговой тренировки у баскетболистов. *Проблемы теории и практики развития*

- физической культуры и спорта на современном этапе*: материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Махачкала: ДГПУ, 2016. С. 105-108.
24. Квашук П.В. Пути исследования и реализации дифференцированного подхода в системе подготовки юных спортсменов. *Теория и практика физ. культуры*. 2003. № 10. С. 45-47.
 25. Орлан И.В. Баскетбол: основы обучения: учеб. пособие. Волгоград: ВГАФК, 2011. 220 с.
 26. Булычева Т.И. Технология формирования педагогических умений у девочек 9-11 лет на занятиях в спортивной секции по баскетболу. XVIII Международная науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся: *Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире*: материалы конференции. Коломна: КГПИ, 2008. С. 252-254.
 27. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. Москва : Астрель, 2007. 303 с.
 28. Войтов, В.Г., Павлов А.И. Определение понятий «спортивная тактика». Москва : ТипФК, № 9, 2000. С. 20.
 29. Сыромятников И. В. Деятельностно-ситуативный способ обучения и его роль в развитии профессиональной субъектности спортсменов. *Вестник МГОУ. Психологические науки*. 2007. № 1. С. 132-142.
 30. Талызина Н.Ф. Теория планомерного формирования умственных действий. *Вопросы психологии*. 1999. № 1 С. 35-43.
 31. Гирьятович Е.Г. Модель формирования тактического мышления баскетболистов на этапе начальной специализации. *Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири*: материалы всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых. Омск, 2005. С. 66-67.
 32. Малиновский С.В., Пашинцев В.Г. Реализация проблемных ситуаций тактико-технических задач с помощью технических средств обучения.

Теория и практика физ. культуры. 2000, № 2. С. 46-50.

33. Усков В.А. Методика коррекции восприятия элементов содержания игровых задач как фактор обучения индивидуальной тактике выполнения игрового действия. *Перспективы развития физической культуры в начале третьего тысячелетия.* М., МГПУ, 2001. С. 103-108.
34. Малков О.Б. Уровни тактического мастерства и три парадигмы тактики ведения борьбы. *Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгр.: материалы конф.,(24-27мая 2003 г.)* Москва, 2003. Т. 3. С. 199-200.
35. Гамалий В. Спортивная техника как объект изучения в теории спорта. *Наука в олимпийском спорте.* 2004. № 4. С. 25-30.
36. Гирьятович Е.Ф. Формирование основ тактического мышления юных баскетболистов. *Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири:* материалы межрегион. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов. Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. Омск, 2003. С. 73-74.
37. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта. Москва : Физическая культура, 2006. 503с.
38. Топышев О.П. Способы решения тактических задач в структуре игрового процесса. *Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгр.: материалы конф., 24-27 мая 2003, РГАФК. М., 2003. Т. 1. С. 338-339.*
39. Баула Н.П., Кучеренко В.И. Баскетбол : тактика игры: 5-6 класс. Москва : Чистые пруды, 2005. 30с.
40. Усков В.А. Педагогическая технология совершенствования двигательных действий в игровых видах спорта. *Перспективы развития физической культуры в начале третьего тысячелетия.* М., МГПУ, 2001. С. 23-25.
41. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол: начальный этап обучения. Москва : Физкультура и спорт, 2002. 133 с.

42. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги: 100 упражнений и советов для юных игроков. Москва : Астрель: АСТ, 2002. 237 с.
43. Івченко О.М. Сучасний стан контролю техніко-тактичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя, 2016. № 2. С. 127-132.
42. Миронов А.А. Усталостные эффекты и восстановительные процессы при тренировках и соревнованиях баскетболистов различных уровней подготовленности баскетбола. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 4. С. 59-60.
43. Селиверстова М.Б. Обучаем баскетболу: методические рекомендации. *Спорт в школе*. 2000. № 2. С. 23-24.
44. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. Москва : Академия, 2006. 30 с.
45. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. *Вестник спортивной науки*. Москва, 2003. № 1. С. 32-35.
46. Козина Ж.Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементами техники и тактики в спортивных играх. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХХІІІ, 2007. № 1. С. 25-31.
47. Морган В.Н. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. Киев : Дивизион, 2008. 240 с.
48. Гатмен Б.В. Все о тренировке юного баскетболиста. Москва : Астрель, 2007. 303 с.
49. Корягін В. М. Ігрові показники баскетболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, ХХІІІ. 2003. № 4. С. 7-13.
50. Петушинський Б.Б. Структура змагальної діяльності баскетболістів

різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2007. № 2. С. 42-51.

51. Буров А.В. Взаимосвязь показателей технической подготовленности у юных баскетболисток различных игровых амплуа. *Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VII Региональной конференции молодых исследователей волгоградской области*. Волгоград: ВГАФК, 2003.– С. 32-34.
52. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. Москва : ФАИР ПРЕСС, 2002. 325 с.
53. Бойко Є.В. Тактико-технічні дії кваліфікованих баскетболістів. *I Міжнародна науково-практична конференція 13-15 травня 2010. Фізична культура та спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн*. Чернівці. 2010. С. 373-376.
54. Романов В. Контроль как составляющая успеха. Психологический контроль. *Планета баскетбол*. 2002. № 9. С. 38-39.
55. Гомельский Е. Я. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 15-17 лет. Москва: Первое сентября, 2009. № 24. С. 36-49.
56. Гомельский Е.Я. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 6-12 лет. *Спорт в школе*. Москва, 2008. № 22. С. 40-48.
57. Гомельский Е. Я. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 13-14 лет. *Спорт в школе*. Москва, 2008. № 23. С. 38-48.
58. Краузе Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. Москва : АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
59. Козин В.В., Гераськин А.А. Исследование результативности и особенности выполнения броска в соревновательной деятельности юных баскетболистов. *Физическое образование*. Москва, 2009. № 2. С. 44-47.
60. Белаш В.В. Методы подготовки баскетболистов. *Методический журнал*. Москва : Современный баскетбол. 2005. 56 с.
61. Притыкин В.Н. Организационная структура комплексных методик технико-тактической подготовки в баскетболе. *Теория и практика*

физической культуры. 2009. № 2. С. 38-41.

62. Фенин В.И. Анализ групповых действий баскетболистов. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 3. С. 20-27.
63. Бріскін Ю. Пітин М. Проблеми диференціації техніко-тактичної підготовки спортсменів в ігрових командних видах спорту. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя, 2011. № 1. С. 77-84.
64. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография. Запорожье : ООО ЛИПС, 2013. 436 с.
65. Кашуба В. Автоматизированные системы анализа технико-тактических действий спортсменов в спортивных играх. *Спортивный вестник Придніпров'я*. Дніпро: Інновація, 2013. № 1. С.87-95.
66. Мітова О.О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх. *Спортивный вестник Придніпров'я*. Дніпро: Інновація, 2015. № 3. С. 89-95.